

*Å leve sammen  
i kjærlighet*

*Del 2:  
Kommunikasjon og  
samarbeid fra hjertet*

*Av Per Hjalmar Svae*

**Utgave: Mai 2001**



*Omsorg og  
livsvisdom  
fra hjertet*

Adresse: Nygårdsgaten 2B, 5015 Bergen.  
Tone Bell Rysst – Tlf. 55 32 20 75 – Aromaterapi, biopati, tankefeltterapi, livsveiledning  
Per Hjalmar Svae – Tlf. 41 66 25 90 – Livsveiledning, parveiledning, foreldreveiledning

## Innholdsfortegnelse

### DEL2: KOMMUNIKASJON OG SAMARBEID FRA HJERTET

<b>4. Kommunikasjon som skaper respekt, forståelse og ivaretagelse</b>	2
1) Å skape et fritt psykisk og fysisk rom	3
2) Aksept av oss selv og hverandre	4
Analysemodeller for frihet og aksept	4
<i>Følelsesanalyse for å identifisere følelsesbudskap</i>	5
<i>Transaksjonsanalyse for å identifisere maktbudskap</i>	7
<i>Analyse av psykologisk grunnholdning</i>	9
<i>Projeksjonsanalyse for å trekke tilbake projeksjoner</i>	10
3) Tillit til seg selv og hverandre	13
4) Trygghet	14
5) Åpen kommunikasjon	14
<i>Ridderborgmodellen for å analysere om kommunikasjonen er åpen</i>	14
Kommunikasjon fra hjertet	17
<b>5. Omsorgsfullt samarbeid</b>	21
Hjertemodellen for å finne helhetlige løsninger	21
De tre mulige løsningene på et problem	23
<b>6. Mestring av samarbeidsproblemer og konflikter</b>	25
Å skille sak og følelse	25
Å stanse en ufruktbar diskusjon eller krangel	25
<i>5-trinns metoden ved særlig krevende kommunikasjon</i>	25
Selvtvinklingsprosessen for å komme ut av fastlåste følelsesmessige problemer	26
Mulige samarbeids- og konfliktsituasjoner	28
Avslutning og oppsummering	28
<i>Oversikt over budskapet og metodene i del 1</i>	29

**De neste heftene som sammen utgjør hele boka:** (Med forbehold om endringer)

#### DEL 3: KJÆRLIGHET I PRAKSIS

7. Hva er kjærlighet? 8. Bare selvstendige individer kan skape ekte kjærlighet. 9. Kjærlighet – Å elske hverandre og utvikle seg sammen. 10. Barneivaretagelse - Å leve sammen med og ivareta barn. 11. Bærekraftig ledelse - Å arbeide sammen og skape verdier.

#### DEL 3: DE FEM EGOMØNSTRENE FORKLARER FASTLÅSTE PROBLEMER

12. Introduksjon til egomønstrene. 13 -17. De fem egomønstrene. 18. Flere mønstre i en personlighet. 19. Samarbeidsproblemer mellom mønstrene. 20. De fastlåste rollene vi spiller. 21. Fra dårlig til god kjemi.

#### DEL 5: Å VIKLE SEG UT AV EGOMØNSTRENE FRIGJØR KJÆRLIGHETSEVNEN

22. Selvtvinking – En oversikt. 23. Fra mestring til følelsesutvikling. 24. Å vikle det ut av de fem egomønstrene. 25. Fra maske- til livsenergi i hverdagen. 26. Å følge veiledning i livet. 27. Selvtvinklings ABC.

**DEL 6: VEIEN VIDERE**

28. Den indre visjonen: Å være et åndsvesen. 29. Den ytre visjonen: Kjærlighetens økonomi. (Evt. også:  
30. Veien videre forener gode krefter. 31. Velkommen inn i hjerterommet!)

# Kapittel 4:

## Kommunikasjon som skaper respekt, forståelse og ivaretagelse

### Kommunikasjon og samarbeid fra hjertet

I første hovedkapittel så jeg på kjærlighet til seg selv. Jeg presenterte ulike lykkebegreper eller behovsmodeller. Alle mennesker har antakeligvis dypest sett de samme grunnleggende behovene. Det individuelle ligger i at vi prioriterer disse behovene helt forskjellig. Noe av dette kommer av ubevissthet. Noe kommer av at vi rett og slett er forskjellige. Noen føler mer for å ha et godt materielt liv under vanlige omstendigheter. Andre brenner for kunsten sin. Atter andre søker en åndelig vei i livet og prioriterer å utvikle seg selv i sitt indre. Siden vi er forskjellige, er forutsetningen for nestekjærlighet eller det jeg ofte kaller voksenkjærlighet en åpen, ærlig og lyttende kommunikasjon. I dette hovedkapitlet skal vi se nærmere på dette. Jeg vil begynne med et eksempel som illustrerer problemstillingen.

#### *Eksempel på ulik kommunikasjon*

Kvinnen i et parforhold sier f.eks.: “Jeg lengter etter mer ømhet i forholdet.”

Uten voksenkjærlighet tilstede vil typiske reaksjoner kunne være: “Du får da masse ømhet fra meg!” (fornektelse). “Du er aldri fornøyd! (angrep). “Jeg er så sliten og trett og har ikke noe overskudd.” (forsvar). “Ja, har du lyst på litt mat? (avledning).

Kjennetegnet på voksenkjærlighet er at du møter den andre personen på det vedkommende faktisk uttrykker. Du sier f.eks.: “Savner du mer ømhet? Det visste jeg ikke.” (bekrefte at vi har hørt). “Har du savnet det lenge?” (invitasjon til å ta dypere kontakt med behovet). “Hva trenger du akkurat nå?” (ønske å møte den andre på behovet). Det dreier seg om å åpne hjertet for den andres behov, akseptere og møte den andre. Da vil problemet løse seg i nuet. Prosessen skaper den etterlengtede ømhet, nærhet og kjærlighet.

Det krever øvelse å ta imot den andre i stedet for å føle det som krav eller angrep. Med mer øvelse kommer også evnen til å merke hva andre trenger, før de merker det selv. Da kan du f.eks. si: “Du virker så anspent. Kom her og legg deg inntil meg så skal jeg stryke og massere deg litt.” Et par der begge fungerer slik i forhold til hverandre har hver for seg utviklet et godt hjerte og sammen utviklet et ekte kjærlighetsforhold.

I dette kapitlet skal jeg beskrive hvordan man kan skape kjærlighet i samspillet mellom mennesker gjennom kommunikasjon og samarbeid og fra hjertet. Det dreier seg om å utvikle en kjærlig grunnholdning og å lære seg hva det vil si å praktisere denne i daglig kommunikasjon og samarbeid med andre. Bevarer du fokus på å fungere som et selvstendig individ samtidig som du er opptatt av å være god mot andre, vil du gradvis kunne åpne hjertet ditt og utvikle din kjærlighetsevne.

## 1) Å skape et fritt psykisk og fysisk rom

For alle de punktene vi skal gå gjennom, gjelder det at kjærlighet begynner med en mental bestemmelse og fokusering. Så vil denne fokuseringen etterhvert automatiseres og overtas av følelsene. Det betyr at følsomheten og kjærlighetsevnen din er økt. Da kan du rette din mentale fokus mot et annet område og øke følsomhet og kjærlighetsevne på dette området. Erfaringsmessig er det lurt å fokusere på bare ett område av gangen, maksimalt to eller tre. Ellers blir fokus for lite, det hele sklir ut og gamle vaner vinner.

Den mest grunnleggende form for kjærlighet er å skape et fritt psykisk og fysisk rom for andre. Gjennom å være mentalt oppmerksom på hvor tett innpå seg andre vil slippe deg fysisk sett, vil du utvikle din følsomhet for andres fysiske grenser. Det er også viktig å fokusere på og utvikle følsomhet for andres psykiske grenser. Det viktigste er at du lærer deg å passe på deg selv og unngå å sende offer- eller krever-energier til andre. Da går du per definisjon over andres psykiske grenser.

Bare i det tilfellet at andre har tilbudt seg å være god mot deg, kan du slippe løs dine følelser av å være offer helt til de sier at nok er nok. Bare i det tilfellet at andre har tilbudt seg å ta imot veiledning og eventuelt midlertidig styring fra deg, kan du veilede og styre andre. Men for at dette skal kalles kjærlighet, må du hele tiden ta utgangspunkt i den andres behov, ikke dine egne. I praksis er dette en utfordrende oppgave. Egoet vil erfaringsmessig lett kunne blande seg inn. Da er du tilbake til utfordringen med å trekke dine egne energier tilbake og respektere andres frie psykiske rom.

Det finnes en gylden regel for det å respektere andres frie psykiske rom:

♥ *Du kan ønske, men ikke kreve.*

Når du bare ønsker og ber, uttrykker du dine behov. Det er en del av det å skape kjærlighet mellom mennesker. Slik får andre vite hva som er godt for deg. De får et tilbud om å praktisere eller å utvikle sine kjærlighetsevner. Men dersom du krever av andre, har du ramlet ned på stammenivå. I nuet er det ofte vanskelig å skjelle mellom om man ønsker eller krever. Det finnes imidlertid en test på dette i ettertid:

♥ Dersom du blir sur, sinna, furten, sjalu, misunnelig eller får andre negative følelser dersom du ikke får det du ønsker, har du i praksis krevd. Disse følelsene oppstår kun som et resultat av krevende maskeenergi.

Dersom du har krevd og den andre ikke reagerer på det men gir deg det du krever, får du ingen test. På den andre siden er dette også helt i orden. Begge har opplevd dette som kjærlighet og omsorg for hverandre. På det bevissthetsnivået de er kan dette betraktes som kjærlighet. Gradvis vil du bli flinkere til å avdekke om du krever, selv om andre ikke reagerer. Du kan kjøre en innvendig test ved å spørre deg selv om du vil bli sur dersom du ikke får det du ønsker. Har du blitt et sannhetssøkende individ, vil denne testen i økende grad kunne gi riktig svar.

Den ene grøften er at du ikke respekterer andres frie psykiske rom. Den andre grøften er at du lar andre invadere ditt frie psykiske rom. Du er for beskjeden, vil ikke være til bry, våger ikke å si hva du egentlig føler av frykt for straff, etc.. For å komme ut av denne grøfta er teknikken å kjenne etter på følelsene dine:

♥ Hvordan har du det egentlig?

♥ Hva ønsker og trenger du egentlig?

Ordet egentlig er det avgjørende her. Når vi sier det ordet, åpner vi for å kjenne dypere etter. Ofte kommer det da et sant svar. Virker ikke dette heller, kan du gå tilbake til forrige kapittel og begynne å tenke og føle ut fra modellene der for å få kontakt med dine egne behov. I neste hefte vil ytterligere tips komme på forskjellen mellom maske- og livsenergi. Dersom du er sammen med hjertegode mennesker som stiller de to spørsmålene ovenfor, er vår erfaring at vi gjerne får hjertekontakt. Av mellom 100 og 200 ”Åpne hjerterom” vi har arrangert siste tre årene, har vi alltid tatt utgangspunkt i de to spørsmålene ovenfor. I alle tilfeller unntatt en 5 – 10 har vi lyktes å komme inn i hjerteenergi, eller å komme tilbake til den i nuet dersom vi midlertidig har kommet inn i maskeenergi.

## **2) Aksept av oss selv og hverandre**

Å gi hverandre frihet er grunnsteinen i kjærlighetens byggverk. Grunnmuren er å akseptere oss selv og hverandre. Først da gir vi hverandre frihet i praksis. Dersom vi ikke aksepterer noen slik de er, legger vi et konstant psykisk press på vedkommende. Dette gjelder uansett om det er oss selv vi ikke aksepterer, eller om det er andre vi ikke aksepterer. I praksis vil disse to tingene gjerne henge sammen. Dersom vi ikke aksepterer en side i andre, betyr det at vi ikke aksepterer det samme i oss selv heller, og omvendt. Dette gir en viktig nøkkel til å utvikle din evne til aksept:

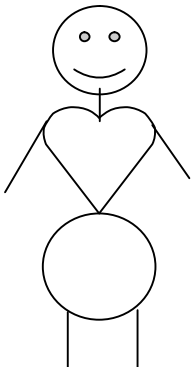
- ♥ Gjennom å akseptere deg selv mer og mer, vil det bli naturlig å akseptere andre mer og mer også. Dette behøver ikke å komme automatisk, men ved litt ettertanke og holdningsendring kommer gjerne den gjensidige aksepten på plass.

Når du f.eks. synes det er i orden at du selv blir såret, vil det bli naturlig å forvente at andre blir såret. Når du ikke gir andre skyld for at de sårer deg, men tar ansvaret for dine egne følelser, blir det naturlig å ikke føle skyld for at du sårer andre. De får ta ansvaret for sine følelser. Hvis du erkjenner at du har vært ondskapsfull en gang, vil det bli naturlig å akseptere at andre også vil kunne være det. Osv. Osv.. Vår erfaring er at dersom du evner å gi andre frihet og aksept, har du allerede utviklet en kjærlighetsevne som andre vil legge merke til og sette pris på. Erfaringen er at da vil mye av de neste punktene nærmest gå av seg selv. Det er nettopp når vi detter ut av aksept og derved ikke gir andre frihet til å være seg selv, at det går galt på de neste punktene også. For å bruke bildet vårt: Dersom grunnmuren vakler eller ramler sammen, vakler eller ramler naturlig nok hele kjærlighetshuset sammen. Og slik er det. For å skape kjærlighet igjen når den har blitt borte, må vi altså tilbake til de to første punktene. Dette gjelder generelt for det følgende. Hvert punkt forutsetter at det foregående er oppfylt.

## **Analysemodeller for frihet og aksept**

Å respektere andres frie psykiske rom og å akseptere dem som de er vil være ”usynlige” forhold. Det er på den andre siden av lydturen den egentlig evalueringen må foregå. Når du ikke er gjennom lydturen og har utviklet en naturlig følsomhet for dette, er dette vanskelig. Modellene nedenfor gir deg derfor en mental hjelp til å analysere hva som egentlig foregår i kommunikasjon og samarbeid.. De hjelper deg til å bli bevisst og etterhvert kunne styre kommunikasjon ”under overflaten” Kommunikasjonen under ”overflaten” dreier seg om hvilket hjertebudskap og magebudskap vi sender. Modellen nedenfor forklarer hva som menes med dette.

## Følelsesanalyse for å identifisere følelsesbudskap

<i>Hode</i>		<i>Saklig budskap</i> Hva sier ordene vi uttaler eller skriver <i>saklig sett</i> ? Dvs. dersom vi ser bort fra alt følelsesmessig innhold?
<i>Hjerte</i>		<i>Hjertebudskap</i> <i>Aksept?</i> Er den/de andre ok eller ikke ok? <i>Omsorg?</i> Ønsker vi den andre godt, vondt eller ”ingenting” (ingenting vil si at vi kun er opptatt av vår egen interesse)
<i>Mage</i>		<i>Magebudskap</i> Gir vi <i>trykk</i> på noe for å oppnå noe i eller med den andre? Hva er kropps- og følelsesuttrykkets egentlige hensikt?

Undersøkelser har påvist at i kommunikasjon formidler ordene omlag 10%, tonefallet omlag 40% og kroppsspråket omlag 50% av budskapet (Kilde: Flemming Mølback: Kroppen er en sladrebank). Oversatt til modellen ovenfor betyr det at 90% av budskapet formidles som hjerte- og magebudskap. Og dette er vanligvis ubevisst! Derfor er det så viktig å bli bevisst dette.

### Eksempel 1

*En ansatt har for femte gang glemt originalene sine i kopimaskinen. En annen finner for tredje gang gjenglemte papirer og sier til kollegaen: ”Herregud for en rotekopp du er!”*

*Analyse: Saklig budskap:* Herregud. For en rotekopp du er. *Hjertebudskap:* Aksept? Nei. Budskapet er at du er ikke ok. *Omsorg?* Nei, antakeligvis ”ingenting”. Personen er kun opptatt av egeninteressen, dvs. å slippe å rydde opp i andres rot. *Magebudskap:* Dette er nok det egentlige budskapet. Det uttales med trykk ved å si ”Herregud!!!”. Følelsesbudskapet som følger med dette utsagnet formidler sannsynligvis følgende: ”Jævla rotekopp!! Du er håpløs!! Kan du ikke se å skjerpe deg?!!”

### Til ettertanke

1. Er du enig i påstanden: Du skal ha god selvtillit for å være ydmyk.
2. Er du enige i påstanden: Bare trygge mennesker kan kommunisere og samarbeide godt.
3. Hvordan vil du vurdere selvtilliten til avsender i eksemplet ovenfor?
4. Hvordan tror du budskapet i eksemplet påvirker tryggheten til mottaker?
5. Kan du tenke deg et eksempel på god kommunikasjon og godt samarbeid i eksemplet ovenfor.

### Eksempel 2

*En mann som er hos tannlegen får brekninger midt i en prosess som ikke kan avbrytes. Samtidig med at tannlegen retter opp stolryggen sier hun til tannlegeseekretæren: ”Fort! Gi meg spytt sugereren!”*

*Analyse: Saklig budskap:* Fort! Gi meg spytt sugereren! *Hjertebudskap:* Aksept? Ja. Det sendes ikke noe negativt budskap til den andre. I budskapet ligger derimot en tillit til at man samarbeider om jobben etter beste evne. *Omsorg?* For pasienten ja. For assistenten nei. Men assistenten har betalt for å være omsorgspersonen i denne situasjonen. *Magebudskap:* Kommando: Gjør som jeg sier!! Fort!! Kommando er relevant i en nødsituasjon og blir normalt akseptert av andre. Her er det å motta kommandoer en del av jobben til tannlegeseekretæren.

### Eksempel 3

Arne og Else er gift. På det glatte vinterfjøret har Else prøvd å kjøre bilen opp den bratte bakken til huset. Hun mislyktes. Johan overtar og lykkes. Når bilen er vel plassert i garasjen, forteller Arne til Else teknikken han bruker for å komme opp bakken. Så tilføyer han. "Du trenger nok noen år til før du blir like dyktig bilfører som meg."

*Analyse: Saklig budskap:* Du trenger nok en flere år før du blir like dyktig som meg. *Hjertebudskap:* Aksept? Antakeligvis ja. Kanskje det til og med er godt for Arne at Else ikke er like dyktig. *Omsorg?* Nei. Det virker som om det ligger arroganse bak utsagnet. Når vi er arrogante, trykker vi andre ned. Det er ikke godt for dem. *Magebudskap:* Dersom utsagnet sies rolig og avslappet, sendes intet magebudskap. Sies utsagnet med spydig trykk på f.eks. "noen år til", vil magebudskapet kunne være: "Du er mye dårligere enn meg! Du er en treiging som nesten ikke klarer å lære noe og utvikle deg!"

*Eksempel på god kommunikasjon:* Det er forståelig at du ikke lyktes å kjøre opp på dette fjøret. Jeg har mye mere erfaring og øvelse, siden jeg kjører så mye i jobben. Med litt mer øvelse og erfaring, tipper jeg du får det til neste gang.

### Eksempel 4

To venninner kommer i diskusjon om når påsken faller neste år. Den ene sier at den faller i slutten av mars og tilføyer: "Men det er en risiko for at jeg har feil." "Som alt mulig ved deg!", repliserer venninnen spøkefullt.

*Analyse: Saklig budskap:* Ja, det er en risiko for at du har feil nå også, som alt mulig ved deg er feil. *Hjertebudskap:* Aksept? Ja. I latteren ligger det antakeligvis en aksept av den andre som den er, inkludert litt feil og mangler også. *Omsorg?* Det kommer an på. Her dobbeltkommuniseres det. Det saklige budskapet kan ramme den andre og trykke vedkommende ned. Det følelsesmessige budskapet kan føre til latter og vennskap. Men spøken er på den andres bekostning. Det skal stor trygghet til for å kunne romme denne type spøk. *Magebudskap:* Latter. La oss le litt av oss selv!

### Eksempel 5

En advokat skal slippe inn neste klient. Der sitter to klienter, og begge hevder å ha time nå. Advokaten sier: "Nei, dette kan ikke stemme! Her må en av dere ha tatt feil!"

*Analyse: Saklig budskap:* Nei, dette kan ikke stemme. Her må en av dere ha tatt feil. *Hjertebudskap:* Aksept? Nei. Assistenten gir skylda til klientene. *Omsorg?* Nei ingen tilgivelse eller åpen holdning til hvor feilen egentlig kan ligge. *Magebudskap:* En av dere har skylda!" Vi har ikke gjort noe feil!

*Eksempel på god kommunikasjon:* "Oj! Her må det ha blitt en feil et sted. La meg først undersøke om vi kan ha gjort feil. Osv....."

*Analyse: Saklig budskap:* Som ordene sier. *Hjertebudskap:* Aksept? Ja, vi kan alle ta feil. *Omsorg?* Ja. Gjør klientene trygge ved å ta på seg mulig skyld selv i første omgang. *Magebudskap:* La oss samarbeide om å finne ut av og løse denne situasjonen!

Hovedpoenget med følelsesanalysemodellen er at du får to stikkord for å finne ut hva slag budskap som sendes under overflaten. Hva sendes fra *hjertet*? Hva sendes fra *magen*? Dette er budskapene under overflaten. Venner du deg til alltid å tenke på hva som sendes fra hjertet og magen, øker du følsomheten din for dette og vil gradvis utvikle følsomhet på den andre siden av lydmuren.



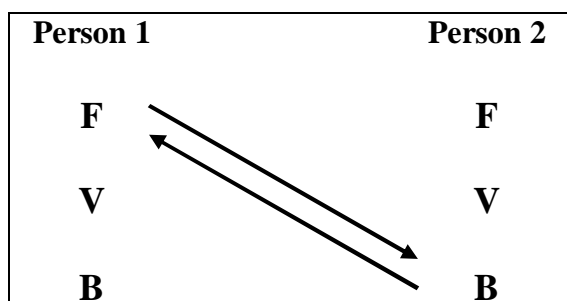
## Transaksjonsanalyse for å identifisere maktbudskap

Transaksjonsanalyse er en av de store skolene innen kommunikasjon.<sup>1</sup> Man ser på menneskets psyke som bestående av tre deler:

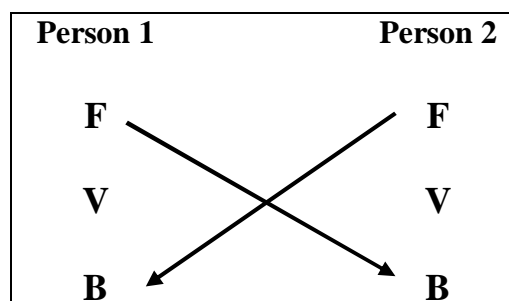
<b>Foreldre</b> <b>F</b>	<p><i>Foreldredelen i oss selv (superego)</i> Når vi bruker ord som skal, må og bør. <i>Positivt:</i> Når vi tar et ansvar som andre ikke er i stand til. <i>Negativt:</i> Når vi urettmessig tar styringen og kontrollen over andre. (Hjertet er stengt. Magen er kommanderende eller angripende.)</p>
<b>Voksen</b> <b>V</b>	<p><i>Voksenedelen i oss selv (ego)</i> Når vi har tillit og respekt overfor hverandre. <i>Positivt:</i> Når vi kommuniserer åpent, lyttende, likeverdig. (Hjertet er åpent. Magen er trygg. Hodet har vettet i behold.)</p>
<b>Barn</b> <b>B</b>	<p><i>Barnedelen i oss selv (id)</i> Når vi adlyder andre eller lar andre ha ansvaret og styringen. <i>Positivt:</i> Når vi uttrykker og utveksler følelser. <i>Negativt:</i> Når følelsene kommer ut av kontroll og vi blir emosjonelle. (Hodet overlates til andre. Vi selv har mistet vettet.)</p>

Med utgangspunkt i denne modellen kan man analysere maktbudskapene i kommunikasjonen:

*Parallell kommunikasjon fungerer:*  
(Maktfordeling aksepteres)



*Kryssende kommunikasjon gir konflikt:*  
(Maktkamp pågår)



### Eksempel 6

*En ansatt har for femte gang glemt originalene sine i kopimaskinen. En annen finner for tredje gang gjenglemte papirer og sier til kollegaen: "Herregud for en rotekopp du er!" Den andre svarer: "Det kan du si, som rota bort tegningene til forrige oppdrag – Dagen før vi skulle levere arbeidet til kunden!!!"*

*Analyse:* Kryssende kommunikasjon. Begge hever seg opp som foreldre for den andre. Ingen aksepterer at den andre gjør dette. Maktkamp pågår. Klarer man å såre den andre tilstrekkelig, vil vedkommende bli emosjonell, og det hele kan eksplodere.

*Hvordan stanse maktkampen?* Man må forsøke å etablere parallell kommunikasjon.  
*Fra foreldredelen:* Vi voksne bør ikke stå her og skjelle ut hverandre. Vi stopper nå.

<sup>1</sup> Den klassiske innføringsboka er Thomas Harris: *Jeg er OK – Du er OK*. Transaksjonsanalyse ble skapt av Eric Berne og presentert som populærvitenskap gjennom boka *Games people play*.

Analyse: Kan evt. løse problemet i nuet, men begge går vel sure fra hverandre.  
*Fra voksendelen:* Oj! Vi kom vist i skade for å begynne å skjelle ut hverandre. Jeg foreslår at vi heller snakker voksent og rolig om saken. Jeg beklager at jeg glemte originalene i kopimaskinen enda en gang. Jeg skal gjøre mitt beste for at det ikke gjentar seg. Jeg ønsker at du ikke kjefter på meg neste gang du ønsker å gi meg feedback.

Analyse: Kan løse problemet på sakplanet på kort og eventuelt lengre sikt.

*Fra barnedelen:* Uff! Det er vondt at du kjefter på meg når jeg gjør mitt beste. Kan du ikke holde opp med det?

Analyse: Dersom budskapet er saklig overlater man til den andre å bestemme. Tar ikke ledelsen selv for å komme fram til en god løsning. Dersom budskapet er emosjonelt er man i offer og anklager den andre. Da er det fortsatt kryssende budskap og maktkamp.

*Eksempel på kombinert budskap:* Vi voksne bør ikke stå her og skjelle ut hverandre. (F - F) Det er vondt når du kjefter på meg når jeg gjør mitt beste, men er stresset og glemmer originalene. (B - ?) Men jeg reagerte heller ikke noe godt på din kritikk. (V - V) Jeg foreslår at vi begge gir hverandre kritikk på en positiv måte heretter. (V - V)

Analyse: Kan i beste fall løse problemet både på kort og lang sikt på sakplanet. Første setning kommanderer til stans. Siste setning foreslår framtidig løsning. Kan i beste fall løse problemet følelsesmessig også. Andre setning forklarer for den første hva han gjorde galt. Tredje setning skaper tilgivelse av dette, ved at man erkjenner å ha gjort feil selv også. Slik kan begge bli trygge følelsesmessig igjen.

### *Øvelse i å anvende modellene*

To personer betjener et kommunalt kontor i distriktene. De er pålagt å betjene kontoret hele året med tanke på nødstilfeller. De diskuterer når de skal ta ferie.

- Johan: "Jeg må ha ferie i fellesferien på grunn av kona mi"
- Arve: "Alltid skal du ha ferie i den beste tida. Jeg går ikke med på dette lenger!"
- Johan: "Du skal nå alltid være misfornøyd!"
- Arve: "Aldri kan du tilpasse deg andre mennesker. Du skal alltid bestemme!"
- Hva er følelsesbudskapene i kommunikasjonen? (Bruk følelsesanalysen)
- Hva er maktbudskapene i kommunikasjonen? (Bruk transaksjonsanalysen)
- Hvordan kunne Arve reagert bedre etter at Johan hadde uttrykt sitt ønske?
- Hvordan kunne Johan reagert bedre etter at Arve hadde uttrykt sin frustrasjon?
- Hva mener du at er det viktigste vi kan lære av dette eksemplet?

### *Rollespill for de som har lyst*

På omgang skal to og to personer spille rollespill slik at alle til slutt har fått prøve seg. Ikke ta dere selv gravalvorlig i denne oppgaven. La det gjerne bli litt humor i det også. Får dere det ikke til på første forsøk, kan dere prøve igjen. Ta det som en lek.

1. Den ene spiller en klient som er sur på at en fylling falt ut igjen etter 3 måneder. Den andre spiller tannlegen. Lykke til!
2. Den ene spiller en klient som er sur på at tannlegeregningen ble på 5.500 kroner. Den andre spiller tannlegen. Lykke til!
3. Den ene spiller en klient som er sur på at tannlegen er en time forsinket. Den andre spiller tannlegen. Lykke til!
4. Den ene spiller en klient som er sur på at tannlegen ikke vil gi time i dag for å reparere en vond tann. Den andre spiller en fullstendig overarbeidet tannlege. Lykke til!

### *Til ettertanke*

Alle gjør vi feil av og til. Det er tilgivelig. Poenget er å lære av våre feil. Har du et eksempel på et tilfelle fra arbeid, kurs eller hjem der de selv har skapt dårlig kommunikasjon. (Det ble krangel eller lignende.) Hva var følelses- og maktbudskapet? Hvordan kunne situasjonen vært taklet bedre?

#### ***Tips!***

*Begynn å anvende følelsesanalysen og transaksjonsanalysen hver gang kommunikasjonen skjærer seg hjemme, på arbeid eller i andre sosiale sammenhenger. Å bruke følelsesanalysen og transaksjonsanalysen hele tida i hverdagen, er rett og slett teknikken for å utvikle din følsomhet og gå gjennom lydturen. Først utvikler du en mental forståelse og aktsomhet. Etterhvert blir det naturlig, dvs. integrert i følelseslivet ditt.*

### **Analyse av psykologisk grunnholdning**

Alle mennesker blir i barndommen kraftig påvirket av de opplevelser vi utsettes for. Opplevelsen vil skape reaksjoner i oss – positive eller negative. Etterhvert som opplevelsene gjentas, vil våre reaksjoner på dem også bli gjentatt med en forsterkende virkning. De har blitt til holdninger. Holdninger er følelsesreaksjoner fastholdt av en tankemodell (en bestemt tolkning av situasjonen). Grunnholdningene vi utvikler i barndommen får stor betydning og bestemmer måten vi pleier å kommunisere på.

Ifølge transaksjonsanalysen finnes det fire psykologiske grunnholdninger:

#### **1. *Jeg er OK – Du er OK***

Mennesker med denne innstillingen har en grunnleggende respekt for andre mennesker, fordi de selv ble respektert som barn. De kjenner sin egen verdi og tillegger andre verdi. De kommuniserer og samarbeider konstruktivt. De er ”vinnere” og søker ”vinn-vinn”-løsninger på utfordringer de møter.

#### **2. *Jeg er OK – Du er ikke OK***

Mennesker med denne innstillingen skyver skylden for sin situasjon over på andre, kritiserer dem eller prøver å kvitte seg med dem, fordi foreldrene behandlet dem slik som barn. I det ytre har de tilsynelatende stor selvtillit og selvfølelse. Inni dem er det et såret barn med liten selvtillit og selvfølelse. For å kompensere for dette blåser de seg opp på andres bekostning. De vil ha en tendens til å manipulere eller ydmyke andre, gi dem dårlig service etc..

#### **3. *Jeg er ikke OK – Du er OK***

Denne innstillingen har mennesker som føler seg maktesløse og udugelige sammen med andre, fordi de ble satt i en slik posisjon av foreldrene i barndommen. Fordi de ikke føler at de har verdi selv, vil de enten prøve å unngå andre eller å knytte seg til sterke personer som parasitter. De vil ha en tendens til å gjøre feil fordi de ikke stoler på seg selv. De overlater ansvaret for helheten til andre, fordi de mener at de er bedre.

#### **4. *Jeg er ikke OK – Du er ikke OK***

Denne innstillingen fører til håpløshet, depresjon og eventuelt at man mister interessen for å leve. Den er en refleksjon av en barndom med foreldre som ikke var

gode. Samtidig ga de barnet skylda for deres egen ondskap og barnet trodde på dem. Et menneske med denne grunnholdningen kan være svært deprimerte og uberegnelige. De går ofte i sirkler og kommer ingen vei.

- Ett menneske vil gjerne være preget av en av grunnholdningene. Ved normale omstendigheter reagerer mennesket ut fra denne grunnholdningen.
- *I positive, støttende omgivelser* vil de fleste kunne fungere ut fra holdning 1.
- *Ved negative, angripende omgivelser* vil de fleste mennesker før eller seinere reagere ut fra holdning 2 eller 3. Hvilken avhenger av holdningen de pleide å innta som barn.
- Ved svært negative omstendigheter og omgivelser, vil de fleste mennesker kunne havne i posisjon 4. Mange mennesker opplever dette en eller annen gang i livet.

Vi kan trekke følgende konklusjon:

- ♥ Aksept av seg selv og andre betyr at du må ha grunnholdningen:  
Jeg er ok – Du er ok.

I det øyeblikk du havner i en av de andre posisjonene, vakler grunnmuren for kjærligheten og hele byggverket vil rase sammen. Det er ofte ikke så lett å merke at man har kommet til å skifte posisjon i det det skjer. Men i ettertid er det lett å vite at det er det som skjedde. Gikk det galt og ble problemer, konflikt eller kamp, startet dette med at noen og etterhvert sannsynligvis de fleste havnet i en *ikke OK* posisjon.

#### *Eksempel 7*

En venn kommer forsinket til en avtale der han skal overlevere en bok han har lånt. Han sier til vennen som han vet at har dårlig tid: ”Jeg beklager at jeg er 20 minutter forsinket.”

*Analyse:* Jeg er ikke OK. Du er OK.

*Positivt alternativ:* Bussen ble sittende fast i en kø. Derfor er jeg forsinket. Heldigvis ble forsinkelsen bare på 20 minutter. Jeg håper det går bra?

#### *Eksempel 8*

En klient er sluppet inn før tiden på et offentlig kontor og spør når trygdekonsulenten kommer. Sekretæren svarer mutt: ”Han kommer til tiden.” *Analyse:* Jeg er OK. Du er ikke OK. (Klienten kritiseres for å spørre.) *Positivt alternativ:* Det fint at du er ute i god tid. Trygdekonsulenten kommer gjerne presis.

### **Projeksjonsanalyse for å trekke tilbake projeksjoner**

Projeksjoner er det som skaper dårlig kjemi mellom mennesker. Med dårlig kjemi mener jeg noe annet enn samarbeidsproblemer. Det er at man ikke liker den andre personen uansett, dvs. selv om samarbeidet i og for seg kan gå greit. Likevel er det ofte slik at dårlig kjemi utvikler seg til samarbeidsproblemer. Når mennesker rett og slett ikke kan fordra hverandre, fremmer det gjerne det verste ved begge egomønstre. De fleste oppfatter dårlig kjemi som noe vi ikke kan gjøre noe med. Slik er det imidlertid ikke. God og dårlig kjemi har å gjøre med *positive eller negative projeksjoner*. Å projisere vil si at den andre personen fungerer som lerret for vår egen film. Vi ser i den andre det vi ikke ser i oss selv. I bibelen heter projeksjoner ”å se splinten i den andres øye, men ikke bjelken i sitt eget”.

- Ved en *positiv projeksjon* (god kjemi) ser vi egenskaper i den andre som vi verdsetter positivt. Vi ser denne egenskapen i den andre, men ikke i oss selv. Generelt er det slik at når vi projiserer positivt på en annen, ser vi en egenskap i den andre som vi lengter etter å utvikle i oss selv for å bli et helt menneske.

F.eks. opplever vi at en annen person er veldig blid og hyggelig. Det betyr at vi selv egentlig lengter etter mer av dette i vårt liv og å utvikle denne egenskapen selv. Ved positive projeksjoner har den andre en eller flere egenskaper du selv lengter etter å ha. Lag gjerne en liten liste med egenskaper som du liker ved den andre. Dette er de egenskapene sjelen din ønsker at du selv skal utvikle.

- Ved en *negativ projeksjon* (dårlig kjemi) ser vi egenskaper i den andre som vi verdsetter negativt. Vi ser denne egenskapen i den andre, men ikke i oss selv. Generelt er det slik at når vi projiserer negativt på en annen, ser vi en egenskap i den andre som vi trenger å erkjenne at vi selv har også.

For eksempel opplever vi at en annen person er veldig sur og vi får negative følelser i forbindelse med dette. Da er det med stor sannsynlighet slik at den andre er sur åpenlyst, mens vi selv er sure i det skjulte og trenger å erkjenne dette. Ved negative projeksjoner kan det også være slik at vi ser i den andre en egenskap vi egentlig lengter etter å utvikle, men fornektet verdien av. F.eks. er en annen person en livsnyter som forsyner seg av livets goder. Vi får negative vibrasjoner i forhold til personen og synes at det får da være grenser for ta for seg her i livet. Da betyr det med stor sannsynlighet at vi selv egentlig lengter etter å være en slik livsnyter vi også. Men vi nekter oss dette fordi vi har et ego som føler verdi gjennom å være bedre enn å gi oss hen til ”syndige” lyster. Negative projeksjoner er nyttige hendelser som gir oss drahjelp når vi ønsker å forstå oss selv og andre bedre.

Dersom du har dårlig kjemi i forhold til en annen person skal du spørre deg om følgende. *Hvilken egenskap har den andre som jeg fornektet i meg selv? Eller har den andre en egenskap jeg gjerne kunne trenge, men nekter meg selv å ha?* Bare at den andre har den på en litt forvrengt måte. F.eks. at vi selv gjerne skulle være kloke og vite bedre, men at i den andre opplever vi dette som bedrevitenhet. Poenget er å klare å se i seg selv det man ser eller savner hos den andre. Når det er dårlig kjemi, er det helt garantert en negativ projeksjon som utspiller seg. Meningen med den er at den skal hjelpe deg til å se deg selv. Positiv kjemi er ikke noe problem. Det er jo bare en deilig hendelse. Derfor skal jeg konsentrere meg om negativ kjemi. Negativ kjemi betyr at det foreligger en *utviklingsutfordring*. Vi ser i den andre noe vi trenger å se i oss selv.

Ved negativ kjemi er gjerne noen av de verste sidene ved et at de fem egomønstrene aktivisert. Som regel ytrer dette seg i form av ulike former for *spill* som har til hensikt å stjele andre menneskers energi eller oppmerksomhet. Fordi dette er rollespill som en person gjentar og gjentar og som dypest sett er uhenksomme, har de en tendens til å kunne irritere noen og glede andre. Det er derfor disse spillene er så relevante i forhold til negativ kjemi mellom mennesker.

Negativ kjemi oppstår generelt når to spill er aktivisert på en slik måte at ingen av partene får dekket behovene sine. Spillet virker altså ikke på den andre. Det trigger derimot et spill tilbake som gjør at ens eget spill ikke fungerer slik en ønsker. Enten bruker begge samme spill, men ser det ikke. Ellers er det to spill som krysser hverandre i sin hensikt og derfor ødelegger for hverandre.

I heftet ”De fem egomønstrene” (utgitt av Hjerterommet) er det en oversikt over de fleste vanlige spill. Her skal vi hoppe over dette og bare gi eksempler på negativ kjemi på grunn av negative projeksjoner. Negativ kjemi oppstår generelt når to personer

spiller samme spill, men ikke innser det. Årsaken er at de reelt sett er konkurrenter om den samme energi og oppmerksomhet, og derfor ødelegger for hverandre. En annen mulighet er at to personer spiller ulike spill som i sin natur ødelegger for hverandre slik at ingen av dem oppnår hensikten med spillet sitt.

*To personer spiller samme spill men ser det ikke:*

Som eksempel kan vi ta to personer som begge spiller spillet ”stakkars meg”. En person er f.eks. mye fysisk syk og driver et spill på dette måten for å få medlidenhet. En annen person er f.eks. mye psykisk syk, dvs. sliten, deprimert og rendyrker dette i livet sitt for å få medlidenhet. Her kan det oppstå dårlig kjemi. Begge konkurrerer om den sammen medlidenhet og omsorg. De har derfor objektivt sett motstridende interesser og derved en grunn til å mislike hverandre. Men de ser det ikke selv, fordi da ville de måttet innse sitt eget spill og tatt ansvar for livet sitt. Hver for seg ser de bare spillet hos den andre, for det er på det området de selv fungerer konstruktivt. Begge kan synes at den andre er håpløs som er så sykkelig, klager så mye og bare skal ha medlidenhet. Så ser de ikke at de egentlig driver det samme spillet begge to, og at dette er årsaken til den dårlige kjemien.

Et annet eksempel er to personer som begge har et angrepsmønster. Den ene angriper f.eks. kamouflert inn i saklig diskusjon. Den andre angriper mer direkte på følelsesplanet med fordømmelse av andre mennesker. Ingen av dem ser at de egentlig driver med det samme. Begge kan fordømme den andre for den negative angreps-energien, uten å se seg selv i øynene.

For alle de nevnte spillene er det på ulike måter mulig at to personer spiller samme spill og får dårlig kjemi seg imellom, men ikke innser at de faktisk driver med det samme.

*To spill som ødelegger for hverandre:*

Som eksempel kan vi tenke oss at en person spiller spillet ”protestanten” mens en annen person spiller spillet ”den flinke”. Den flinke tar f.eks. protesten på alvor og spør spilleren: ”Hvordan vil du ha det da? Hva er din løsning?” Dette bryter med spillet fordi det forutsetter at spilleren må ta positivt ansvar. Men spilleren ønsker ikke det. Det egentlige ønske er å flykte fra denne verden. Personen som tar ansvar, antakeligvis et overansvar for å være flink, vil instinktivt kunne mislike protestanten som klager på alt men ikke bidrar konstruktivt. Protestanten vil instinktivt kunne mislike arrogansen til den presterende personen som gjør seg bedre enn vedkommende er ved å ta et overansvar. Så er den dårlige kjemien et faktum. Ingen av dem ser at de egentlig har noe å lære av hverandre. Den ansvarsfulle trenger å lære å ikke være så arrogant. Og protestanten har sannsynligvis mye rett i sin kritikk også, bare man tar den på alvor og gjør noe med den. Og av og til er det godt å ikke ta ansvar. Protestanten derimot trenger å lære å ta positivt ansvar for seg selv, sitt liv, sitt ekteskap, bedriften og samfunnet. Og kanskje vedkommende også kunne lære å slutte å være så arrogant protesterende hele tida? Dette kunne de lære av hverandre. Men det ser de ikke fordi de negative projeksjonene sitter for fast og vedlikeholder den negative kjemien.

En annen eksempel er mellom en angriper og en flink, presterende person. Angriperen angriper alltid på person og sier f.eks. at en annen er naiv, en tredje er sosialist, en fjerde er dum osv.. Den presterende personen reagerer på denne usakligheten og evige fordømmelsen. Angriperen reagerer på den presterende som alltid skal være en så saklig og fornuftig tørrpinne. Så er den dårlige kjemien et faktum. Ingen av dem ser sine negative projeksjoner. Den presterende trenger å kunne innrømme sin egen forakt for andre mennesker. Men fordi dette er en fornektet side av seg selv, kommer den ut som en negativ projeksjon i stedet. Angriperen ser ikke sin egen

fordømmelse, men ser forakten (fordømmelsen) til den presterende personen. Den fornektede siden av en selv kommer til syne som en negativ projeksjon og dårlig kjemi i stedet.

#### *Hvordan endre negativ kjemi til positiv kjemi?*

Negativ kjemi kan oppfattes som at en varsellampe blinker på kontrollpanelet i bilen. Den negative kjemien varsler om at noe ikke er som det skal. Når vi opplever negativ kjemi i forhold til en annen er poenget å spørre oss selv:

- Har jeg samme egenskap som jeg misliker i den andre?
- Har den andre en egenskap jeg kunne trengt, men nekter meg selv å ha?

Når det er negativ kjemi, er svaret alltid ja på ett av disse spørsmålene. Det er ofte ikke lett å se det. Men med trening blir det lettere å erkjenne negative projeksjoner og se den negative egenskapen i oss selv også.

Neste skritt ut av dårlig kjemi er å *ta ansvar* for den negative egenskapen i oss selv, eller å utvikle den positive egenskapen vi har nektet oss selv. La oss si at vi har sett surheten til en annen person, men ikke vår egen skjulte surhet. Å ta ansvar vil i første omgang si å erkjenne at vi faktisk er sure. Deretter innebærer det å finne ut av hvorfor vi er sure. Når vi er sure, betyr det alltid at vi har noe å være sure over. Det er altså et eller flere behov som ikke blir tilfredsstilt. Hvilke behov er dette? Gjennom å ta ansvar for disse behovene, uttrykke dem og søke dem dekket tar vi ansvar for vårt eget liv. Spillet opphører og går over til ekte livsutfoldelse i stedet.

- ♥ For å komme ut av negativ kjemi er altså poenget å erkjenne den negative projeksjonen som ligger bak. Når vi føler negativt overfor en annen, ser vi alltid i den andre noe vi ikke ser i oss selv.

Gjennom selverkjennelse vil den negative projeksjonen og dårlige kjemien kunne forsvinne. På denne måten blir vi mer tolerante og aksepterende mennesker. Ingen er perfekte. Alle har dårlige egenskaper også, til og med vi selv. Gjennom at vi tar ansvar for våre egentlige behov i stedet for å spille spill som gir behovserstatning, utvikler vi oss til stadig mer levende og ansvarsfulle mennesker. Negativ kjemi og negative projeksjoner er altså egentlig en gave til oss. Oppfattet og taklet på rett måte er de gaver som kan fremme personlig vekst og utvikling.

### **3) Tillit til seg selv og hverandre**

Tillit kan sies å være reisverket i kjærlighetens byggverk. Det er det som holder kjærlighetens isolasjon på plass så varmen i huset ikke farer ut og blir borte med vinden. Samtidig setter reisverket en grense for hva som er inne i huset og hva som er utenfor. Mister du selvtilliten vil du ikke lenger være et selvstendig individ. Du blir nødt til å kreve av andre for å dekke dine behov. Mister du tilliten til andre, vil du ikke lenger stole på dem og du begynner å styre, kontrollere, avvise mv. for å ivareta dine egne behov. Tillit setter en grense for kjærlighetens hus. Den gyldne regel her er:

- ♥ Kjærligheten gror i tillitens jord.

For å skape kjærlighet må du ha mot (selvtillit) til å stå på egne bein og tillit til å søke kontakt og samarbeid med andre. I mistillitens jord gror bare de mørkeste sidene av menneske, hensynsløshet og ondskap. Også her er det slik at det er en gjensidig sammenheng mellom selvtillit og tillit til andre. En åndelig lov er at:

- ♥ Det du gir oppmerksomhet til vil vokse.

Dersom du gir energi til tillit, vil tillit vokse. Har du tillit til et annet menneske, vokser gjerne vedkommendes selvtillit. Når selvtilliten øker, øker gjerne ansvarsevnen. Slik blir personen tilliten verdig. Man kan vel si at tillit er menneskenes viktigste *arbeidskapital*. Det gjør at det er mulig å leve og arbeide sammen i frihet. Gir vi oppmerksomhet til mistillit, vil gjerne mistilliten vokse. Til slutt ender det gjerne med konflikt, kamp eller krig. Eller det ender med avvisning, skilsmisse eller kald krig.

Dersom du får reell grunn til å ha mistillit til andre fordi de vedvarende er hensynsløse eller ondsinnede, er løsningen følgende:

- ♥ Gjennom selvivaretagende grensesetting tar du ensidig vare på deg selv. Slik kan du også bevare din selvtillit, din tillit til det gode og din kjærlighetsevne.

Du kommer vekk fra et smertefullt spenningsfelt som er mer en du kan tåle. Ved å trekke deg unna (skifte arbeidsplass, venner, kjæreste etc..) slipper du energitapet ved å være sammen med andre som ikke er gode mot deg. En mer eller mindre konstant krevende og sur ektefelle, tapper deg naturlig nok for masse energi som du ellers kunne tatt vare på deg selv og skapt kjærlighet med. Og du slipper å begynne å gi opp å dekke behov du egentlig har, dvs. å miste selvtilliten og lengselen etter det sanne, rette og gode.

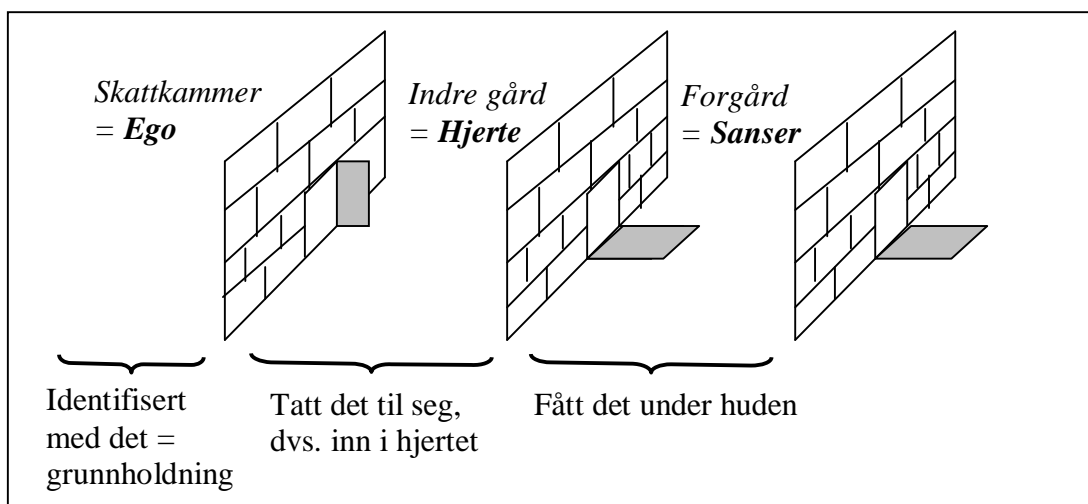
#### 4) Trygghet

Til sammen vil punkt 1) Frihet, 2) Aksept og 3) Tillit skape 4) Trygghet. Trygghet er isolasjonen og ytterkledningen i kjærlighetens hus. Det er det som sørger for at det blir varmt i huset. Når vi er trygge, våger vi å åpne oss. Vi kan gi slipp på masken vi vanligvis bærer og vise vårt sanne jeg i stedet. Vi kan komme i livsenergi.

#### 5) Åpen kommunikasjon

##### Ridderborgmodellen for å analysere om kommunikasjonen er åpen og at man respekterer andres grenser

Når noen snakker til oss, må vi først *sanse* det. Deretter må vi smake på det. *Hjertet* fungerer som en vekt som veier det i forhold til våre egne behov, forestillinger mv.. Eventuelt tar vi det helt til oss. Det blir en del av *egoet* vårt og blir oppfatninger, holdninger og atferdsmønstre vi identifiserer oss med. Ridderborgmodellen illustrerer dette.





Det er ikke uvanlig at ridderborgen er helt lukket. Folk er ikke åpne for å høre på andre i det hele tatt. Det vanligste er at den ytterste porten er åpen, men de indre er stengt. Vi kan kommunisere saklig, men vi berøres ikke av det som sies. Den form for kommunikasjon vi er ute etter i dette heftet er åpen kommunikasjon. For å få til dette må begge de to ytterste portene være åpne.

For å skape åpen kommunikasjon må hovedpunktene 1 – 4 være tilfredsstilt først, dvs. frihet, aksept, tillit og trygghet. Man kan også skape trygghet gjennom kommunikasjonen eller gjenskape det dersom ridderborgene begynner å lukke seg. Her er de viktigste stikkordene for å få dette til:

- *Bekreftende kommunikasjon*

Med bekreftende kommunikasjon menes at man passer på å bekrefte at man har oppfattet budskapet til den andre. Dette gjøres ved at man med ord, kroppsuttrykk, lyder eller annet signaliserer at man har tatt imot budskapet.

Det er viktig å kombinere dette med følelsesanalysemodellen. Er det et saklige budskapet viktigst for avsenderen? Eller er det følelsesmessige budskapet som er viktigst å bli møtt på for avsenderen. Dersom de to partene egentlig kommuniserer på hvert sitt plan, hjelper det ikke om man bekrefter budskapet på det planet den andre ikke er opptatt av.

- *Lyttende kommunikasjon*

Med lyttende kommunikasjon menes at når den andre snakker, lytter man og prøver å forstå. Teknikken for å skape lyttende kommunikasjon er enkel. Man er rett og slett *stille* mens den andre prater. Man retter alle sanser mot å oppfatte det den andre sier.

Alternativet til dette er ikke-lyttende kommunikasjon. Dvs. at mens den andre snakker, forbereder man sitt neste innlegg. Krangel er ikke-lyttende kommunikasjon. Oversikten nedenfor angir økende grad av lyttende kommunikasjon. Man lytter dypere og dypere til det egentlige budskapet. På det nederste nivået har man passert lydturen og kommet ut av ufølsomhetens vold. Man er begynt å lytte til budskapet fra dypet i den andre, dvs. fra livskjernen/ selvet/ sjelen.

*Grader av åpenhet i kommunikasjonen*

	<b>Ego</b>	<b>Hjerte</b>	<b>Sanser</b>	<b>Kommentar</b>
<b>Krangel</b>	Stengt	Stengt	Stengt	Begge skyter på hverandre for å prøve å ramme den andre mot dennes vilje.
<b>Saklig</b>	Stengt	Stengt	Åpent	Begge kommuniserer saklig, men ingen tar noe til seg foreløpig.
<b>Læring</b>	Stengt	Åpent	Åpent	Trygg kommunikasjon gjør at man kan åpne seg. Læring er mulig.
<b>Kjærlighet</b>	Åpent	Åpent	Åpent	Begge har full tillit til hverandre og er helt åpne. Kjærlighet er mulig.

I arbeidslivet er poenget å holde seg til de tre øverste alternativene. I samliv, nært vennskap og omsorg for andre er poenget å prøve å få til det nederste alternativet også.

- *Spørrende kommunikasjon*  
Med spørrende kommunikasjon menes det at man stiller spørsmål for å få den andre til å utdype og forklare budskapet sitt bedre. Man sjekker det opp mot ens egen indre forståelse. Dette gjøres med ord, lyder eller kroppsspråk.
- *Beroligende kommunikasjon (Å speile den andre)*  
Med beroligende kommunikasjon menes at man sørger for å skape en Jeg er OK – Du er OK holdning i både seg selv og den andre. Begge blir beroliget. Man sier da typisk at man kjenner igjen det den andre sier. Man sier at man selv har opplevd eller gjort det samme. At det kan skje noen og enhver at man kommer ut for dette. Man normaliserer altså det hele og gjør det til noe felles.

*Aktiv lytting* er et begrep som brukes i kommunikasjonsteori. Det er en pakke bestående av lyttende kommunikasjon som utfylles med bekreftende og spørrende kommunikasjon etter behov. Dette kan sies å være en helhetspakke for å få ridderborger til å åpne seg mer og mer og forbli åpne. Slik skaper man en kjærlig og dyp kommunikasjon i praksis. Slik kan man lytte ut andres egentlig behov og følelser. Dersom man kommer inn på utrygg grunn kan det være nødvendig med beroligende kommunikasjon. Når alt fungerer som det skal *kan vi skape kjærlighet i praksis* ved hjelp av:

- *Møtende kommunikasjon*  
Med dette menes at man møter den andre på dens behov og følelser. Dette er en videreutvikling av bekreftende kommunikasjon der man følger opp den andres ønsker og behov og prøver å tilfredsstille dem etter beste evne. Dette kommer gjennom en åpen kommunikasjon med hverandre der de egentlige behov og følelser uttrykkes og man lytter på og møter hverandre på følelsene. Svaret man gir behøver ikke å være ord. Det kan være blick, kroppsspråk eller lyder. Det kan være berøring f.eks. i form av å tilby en hånd å holde i for en som er redd, å tilby å holde rundt en som er lei seg, etc. dersom det er åpenhet for dette.

Lykkes man gjennom aktiv lytting å skape møtende kommunikasjon får man kontakt med dyppet med hverandre på ett eller flere livsplan. I det tempo den enkelte føler for og makter vil ridderborgene åpne seg og kontakt oppstår mellom livskjernene, selvene. Man kommer i livsenergi i form av:

- ♥ *Åndelig kontakt* (intuisjon, tolke tegn etc.)
- ♥ *Mental kontakt* (bevisstgjøring og mental læring)
- ♥ *Hjertekontakt* (dyp følelsesmessig kontakt)
- ♥ *Magekontakt* (livsglede, spøk, dans, lek mv.)
- ♥ *Kroppskontakt* (f.eks. massasje eller trøst).

Dette er kjærlighet i praksis - Nærhet og kontakt på et dypt plan.

#### *Eksempel 9*

To venner som bor i nærheten av hverandre diskuterer. Anne sier: ”Det er helt sikkert best å ta bussen hjem.” Ole: Nei, trikken er bedre.”

*Analyse:* Ikke lyttende kommunikasjon. Begge påstår. Krangel kan oppstå.

*Lyttende kommunikasjon:* Ole kan spørre: Hvorfor mener du det er best å ta bussen?

Anne kan spørre: Hvorfor mener du det er bedre å ta trikken?

*Oppgave å øve seg på*

*En mann har jobbet mye overtid i det siste. Når han kommer hjem sier kona: "Du er aldri hjemme!" Du bryr det bare om jobben! Dette her går ikke lenger!"*

1. Gi et eksempel på *ikke-lyttende* svar fra mannen.
2. Gi et eksempel på *bekreftende* svar (Mannen bekrefter at budskapet er mottatt).
3. Gi et eksempel på *lyttende* svar fra mannen.
4. La oss si at mannen bare har jobbet overtid en til to ganger i uka siste måned og får reaksjonen ovenfor fra kona. Hvordan kan han formidle at han tross alt har vært ganske mye hjemme også, uten at det blir krangel av det?

*Rollespill for de som har lyst (Dere bør minimum være tre personer)*

Dere skal kommunisere om et emne dere er uenige om, f.eks. et politisk spørsmål.

- Identifiser først et emne der dere har delte oppfatninger.
- Velg deretter en person som møteleder. Møteleder skal ikke delta i den faglige diskusjonen. Møteleder skal følge med på om kommunikasjonen er krangel, saklig eller lærende. Møteleder griper inn etter behov for å skape bedre kommunikasjon.
- Så er det tid for å kommunisere:
  1. Gruppa skal først i fem minutter drive med ikke-lyttende kommunikasjon. Dersom det begynner å bli hissig diskusjon, skal møteleder stanse den med en gang. Gruppa tar en liten pause før den fortsetter på neste spørsmål.
  2. Gruppa skal kommunisere lyttende om det samme emnet. Møteleder hjelper til ved behov.
  3. Avslutningsvis evaluerer deltakerne sin egen kommunikasjon. Kunne de lyttet bedre på noe tidspunkt? Sendte man uhensiktsmessige mægebudskap? Osv.

## **Kommunikasjon fra hjertet**

Ovenfor har jeg beskrevet forutsetninger for å skape kommunikasjon fra hjertet og virkemidler som kan hjelpe til i prosessen. Men hvordan skaper man egentlig hjertekontakt i praksis? Fra jeg begynte å arbeide utadrettet med dette i 1999 har jeg hatt omlag 150 "hjerterom". Dette er samlinger der mennesker kom sammen for å bevisstgjøre og gi slipp på maskeenergi og å frigjøre den underliggende livsenergien. På omlag 140 av de samlingene jeg hittil har hatt, har det lyktes å skape en dyp hjertekontakt som har berørt de tilstedeværende meget dypt. Dette har framkommet gjennom de tilbakemeldinger jeg har fått. Deltakerne har gjerne følt seg bedre etterpå. Noen har fått kontakt med livslyst eller livsoppgaven sin, som de ellers ikke har hatt kontakt med. Andre har blitt roligere, forstått situasjonen bedre eller gitt andre positive tilbakemeldinger. Det samme positive resultat har framkommet ved å observere deltakerne. Mange var kommet mer på plass i seg selv og livet sitt, noe man har kunnet se på dem. Det mest markante resultatet man har kunnet observere av at alle gjerne har blitt vesentlig vakrere og mer skinnende i sin ansiktsutstråling. Av og til pleier jeg å stoppe opp og be folk se seg rundt. Alle pleier å legge merke til hvor forandret alle ser ut. Å skape hjertekontakt er en evne man kan utvikle. Jeg merker at jeg har utviklet evnen slik at jeg vanligvis raskt kan koble over fra sakverdenen til følelsesverdenen og skape hjertekontakt med de fleste mennesker, dersom de er åpne for og ønsker denne form for kontakt.

Hvordan går man egentlig fram for å skape en hjertekontakt der sjelen begynner å skinne i ansiktene? En kontakt der det som er gjemt i dypet kommer fram og lysten til å være gode mot andre på deres egne premisser oppstår naturlig?

Forutsetningen for å skape hjertekontakt, er de fem punktene jeg har gått gjennom. Man må skape en ramme der disse forutsetningene er oppfylt. Det viktigste av alt er at man sørger for at en selv og andre respekterer hverandres grenser. Mellom oss, mellom ridderborgene, er det et ingenmannsland der man må trå forsiktig fram. Det man sender inn i ingenmannslandet, må legges varlig fram og være tilpasset mottakerens situasjon. Og man må overlate til den andre om vedkommende vil ta det inn i borgen sin eller ei.

Når jeg etablerer hjertekontakt med et annet menneske, gjør jeg det ved å senke stemmen min og snakke saktere enn det som er vanlig. Slik girer jeg energien i kommunikasjonen ned fra raske mentale vibrasjoner til den roligere hjerterytmen. Og jeg passer på å la alle sakbudskap og spørsmål i meg selv ligge, for å fokusere utelukkende på følelser. Kommunikasjonen sørger jeg for at blir som en ball som sakte leveres fram og tilbake. Ballen avleveres, tas i mot, håndteres litt og sendes så tilbake til den andre i et meget sakte tempo. Dvs. at man tar i mot budskapet, kjenner på det, og sender et signal tilbake som hele tida er et svar på den andres budskap. Dette er helt annerledes enn vanlig kommunikasjon. Da er det gjerne slik at man ikke tar imot ballen den andre sender. Derimot er gjerne to baller i omløp samtidig. Man sparker gjerne av gårde et budskap til dels før den andre er ferdig. Slik er det ikke om man ønsker å etablere hjertekontakt. Da kan kun en ball være i omløp av gangen. Og den må sakte bevege seg fram og tilbake. Gjennom å lytte, berolige, bekrefte, forstå, komme i møte etc. som forklart tidligere, skapes trygghet og tillit. Dette gjør at begge kan åpne seg mer. Slik oppstår gjerne en *dyp følelsesmessig kommunikasjon*, dvs. hjertekontakt.

Når hjertekontakten er etablert, merker begge det ved at vi kommer følelsesmessig nærmere hverandre. Vi blir mer åpne, forstår hverandre bedre, blir mer glad i hverandre og får mer lyst til å være gode med hverandre. Fordømmelse erstattes f.eks. av forståelse og tilgivelse. Av og til er kommunikasjonen likeverdig, begge gir og får. Av og til er den ene parten trengende og er den som får. Den andre gir. Men det er likevel gjensidig. Den som gir og får gjennom dette gleden av å kunne bety noe for et annet menneske, kanskje det mest verdifulle vi kan oppleve som mennesker. Er man i en giverposisjon, er det vesentlig at man hele tida holder fokuset og energien på den andre. Dette er den viktigste måten å ivareta og møte andre mennesker på. Flyttes energien vekk fra den trengende - f.eks. til en selv gjennom at man snakker for lenge - vil den andre som har åpnet seg bli sittende der med en følelse av å ikke bli møtt. Lytting og bekreftelse er nøkkelen, ikke å si så mye med ord. Stiller man spørsmål er de på følelsesplanet, ikke på sakplanet. F.eks.: Det må hva vært vondt? Hvordan føltes det? Og liknende. Slik inviterer man den andre til å åpne for stadig dypere følelser, som det er ens egen oppgave å ta imot og akseptere akkurat slik de er.

Når jeg skal etablere hjertekontakt i en gruppe, går jeg gjerne fram på følgende måte:

- Først skaper jeg en trygg atmosfære som gjør at deltakerne får tillit til at dette er en trygg og vennligsinnet situasjon. Det vil si at alle etter beste evne vil hverandre godt. Dette gjør jeg ved å snakke sakte, beroligende og å klargjøre spillereglene for kommunikasjonen.
- Første spilleregul er at vi prøver å akseptere oss selv og hverandre slik vi er og slik vi måtte tenke og føle. På handlingsplanet skjelner vi derimot mellom ulik energi.

Positiv energi og handlinger ønskes velkommen til å bli uttrykt overfor andre. Det er dette som skaper og øker kjærligheten.

Negativ energi (sinne, fordømmelse, irritasjon, nedvurdering etc.) skal man derimot prøve å unngå å sende til andre. Det er imidlertid lov til å "tømme dette i søplebøtta", dvs. at man tar det ut i en symbolsk utlevelse for å bevisstgjøre og

prøve å gi slipp på negativiteten sin. Slik markerer man at om man er følelsesmessig negativ, er det en selv som er problemet på følelsesplanet - Ikke den andre som projeksjonen vår har heftet seg på. Det personen eventuelt måtte ha rett i på sakplanet, kommer vi tilbake til når personen er blitt positiv igjen og derved i stand til å kommunisere konstruktivt med andre.

Alle er 100% frie til å tenke, føle og handle som de vil innenfor disse rammene. Derved er man også 100% ansvarlig for seg selv, og kan ikke legge skylda på andre for det som skjer med en selv. Man har ansvaret for å si i fra om hva som er godt for en selv, stanse det som er negativt for en selv, be om det man trenger og å begrense det man eventuelt gir til andre til det som også er godt for en selv.

- Når dette er klargjort, begynner prosessen med å åpne opp og berøres av hverandre. Jeg pleier å gjøre dette ved hjelp av to spørsmål. Det første spørsmålet er: *Hvordan har du det egentlig?* Eventuelt kan det formuleres som: *Hva pågår egentlig i livet ditt? Hva er det tanker og følelser kretser omkring for tida?* Slik inviteres de tilstedeværende til en "følelsesmessig værvarsling". Slik begynner folk å fortelle fra dypet i seg selv. Om det egentlige. Om det som foregår bak masken vi vanligvis skjuler oss bak. Sorg, smerte, frykt, glede, håp, frustrasjoner og annet kommer gjerne fram. Dette berører både den som forteller og de andre som er tilstede.

Det andre spørsmålet gir en antydning om hva folk ønsker at skal skje ut fra hvordan de har det. Spørsmålet er: *Hva ønsker eller trenger du i kveld?* Slik får vi andre et tips om hva som kan være godt for personen, og en mulighet til å kjenne etter om vi har lyst til å bidra til å oppfylle ønskene eller behovene. Det folk ønsker eller trenger kan være svært forskjellig. Noen ønsker bare å bli lyttet til. Andre ønsker råd og veiledning. Andre ønsker å få ligge i fanget til en annen, gråte og bli strøket gjennom håret. Osv..

- Gjennom en slik deling er de fleste vanligvis mentale og i maskeenergi, slik at det de uttrykker ikke berører noe særlig. En eller to har som regel kontakt med følelsene sine og tør å åpne seg følelsesmessig. Jeg velger gjerne å gå dypere inn i situasjonen til den som er mest i følelsene sine, dersom vedkommende selv også ønsker dette. Jeg pleier å prøve å huske på å spørre om dette, for å markere at alle har frihet og ansvar for seg selv. Hjertekontakt er en følelse. Den som allerede er mest i følelsene hjelper således oss andre til å komme i hjerte- og magekontakt også. Slik får gjerne alle kontakt og berøres av det som formidles. Underveis benyttes aktiv lytting og alle dens ulike elementer for at personen som deler skal føle seg forstått, møtt og ivaretatt. Jeg passer jeg på å bryte av kommunikasjon på sakplanet, fordi det er følelseskontakt vi er ute etter. Bare følelsesbudskap kan bringe mennesker i hjertekontakt. Eventuell nødvendig saklig kommunikasjon, f.eks. råd og veiledning, tar vi etterpå når det følelsesmessige er ivaretatt.
- Så kan man eventuelt tilby vedkommende det som har blitt uttrykt som ønske eller behov. Eventuelt har nye behov kommet fram. Eller det som først ble uttrykt blir mer konkretisert av personen selv. Når noen tilbyr seg å gi, passer jeg gjerne på at de virkelig vil gi fra hjertet og ikke av plikt. Dette gjør jeg ved å spørre om de har lyst til å gi, og at de føler at de har overskudd til det.
- På denne måten kommer det gjerne i gang en prosess der mennesker berøres av hverandre. Dette er en prosess som kan gå i svært forskjellige retninger etter at hjertekontakten er etablert. Av og til blir kjærlighetsenergien bare dypere og dypere, til hele rommet er fylt og mettet av den gjennom omsorg og ivaretakelse av hverandre. Av og til vekkes frustrasjon, sinne og hat over den uforstand en person er blitt møtt med tidligere. Vedkommende går kanskje inn i en prosess med å sette ord på dette og eventuelt leve det ut symbolsk. Så kan det vende til kjærlig omsorg igjen. Av og til blir det "seriemord" der også andres sinne over barndom mv.

vekket. Kanskje går det mer mot det mentale for å bevisstgjøre hva disse følelsene egentlig handler om, hva personen kan gjøre for å utvikle seg selv eller å endre sin ytre situasjon. Kanskje vekkes en persons frykt over å oppleve andres sinne, og må få sette ord på dette og ivaretas etterpå. Hvilken vei gruppeprosessen går, vet man sjelden på forhånd.

En ting har jeg entydig erfart ut fra disse individuelle og gruppeprosessene. Går mennesker først til lyset, dvs. til kjærlighet, omsorg og ansvar, vil de seinere gå til mørket. Sinne, fordømmelse og annet stiger opp fra underbevissthetens dyp. Går mennesker først til mørket og gjennom sorgen, frykten, smerten, sinnet eller hva det nå enn måtte være, vil de etterpå skinne av et lys vi ikke har sett hos dem tidligere. Derfor henger jeg meg ikke opp i om de går til lyset eller mørket. Jeg går med energien. Er de på vei til lyset, hjelper jeg dem videre opp. Er de på vei ned i mørket, hjelper jeg dem videre ned. Før eller seinere vil energien vende av seg selv, i en prosess der man gradvis bevisstgjør og frir seg fra mørket og frigir lyset fra livskjernen som mørket har forvrengt eller innestengt. Ved at folk ikke presses til noe som helst, men selv velger om de vil gå dypere eller ei, skjer ting i et tempo som er tilpasset den enkeltes ønsker og evner.

Grunnformen for kjærlighet er aksept. Aksept er å gi andre frihet til å være slik de er og tenke og føle slik de faktisk gjør. Det er ikke å gi som er det viktigste ved kjærligheten. Det viktigste er å ta imot den andres lys eller mørke uten å fordømme. Gjennom å lære seg selv å kjenne – både ens mørke og tunge sider og ens lyse og ekstatiske sider – er det mye lettere å akseptere andre også. Slik kan man gradvis utvide hjerterommet sitt til å kunne akseptere det meste i nuet. Ønsker og intensjoner om endring blir kun rettet til framtida. Og da som et forslag og en invitasjon til den andre, ikke som et krav. Har man kommet langt i prosessen, har man ikke ønsker på andres vegne en gang. Ønsker gis kun til kjenne på vegne av seg selv i en prosess av gjensidig forståelse og ivaretagelse. Hver gang man blir trigget og ikke klarer å akseptere andre slik de er, har man fått et signal om hva man har å jobbe med i seg selv. Slik utvikler man seg gjennom en prosess av:

- ♥ *forståelse* (det står fortsatt foran seg)
- ♥ *erkjennelse* (det er blitt kjent inni seg)
- ♥ *tilgivelse* (man gir slipp på skam/skyld og overgir det til høyere makter å dømme)
- ♥ *og lettelse* (man begynner å le og har tilgitt seg selv og andre i praksis).

Gjennom denne prosessen utvider man hjerterommet sitt og sin evne til å skape kommunikasjon fra hjerte til hjerte – Det vi alle vel egentlig lengter etter og ønsker som en del av hverdagen vår, hadde vi bare ikke gitt det opp i barndommen og vendt oss mot andre og mer ytre ting.

# Kapittel 5

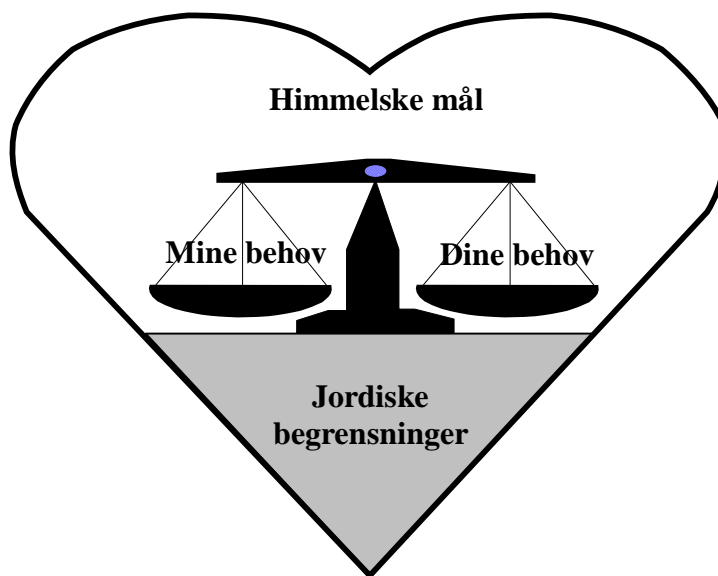
## Omsorgsfullt samarbeid

Dersom man mestrer god kommunikasjon er grunnlaget lagt for et godt samarbeid. Det eneste som i hovedsak trengs i tillegg, er *en måte å ta ansvar på* som skaper samarbeid i stedet for konflikt. I samarbeid er det alltid to ting involvert, sak og følelse. En ting er å få til et godt saklig samarbeid. En annen ting er å få til et godt følelsesmessig samarbeid. Begge deler forutsetter god kommunikasjon som gjennomgått tidligere. Er kommunikasjonen god og dyp, vil det følelsesmessige samarbeidet være ivaretatt. Her skal vi derfor se på to former for samarbeid. Det første er det saklige samarbeidet. Det andre er samarbeidsproblemer og konflikter.

### Hjerteløsningsmodellen for å finne helhetlige løsninger

Hjertet er en følsom vekt. Hjertets oppgave er å veie *mine* og *dine* behov i forhold til *himmelske mål* og *jordiske begrensninger*. Dersom man gjør dette, vil man søke etter og kunne finne løsninger som er best for alle de involverte parter ("Vinn-vinn-løsninger").

*Hjerteløsningsmodellen*



Mulige feil man kan gjøre:

- *Hensynsløshet*: Glemmer å tenke på og å ville ivareta den andre partens behov.
- *Snillisme*: Glemmer å tenke på og ivareta ens egne behov.
- *Drømmeri*: Glemmer å ta hensyn til de jordiske begrensninger.
- *Alternativfokusering*: Glemmer å klargjøre verdiene i saken, dvs. de himmelske mål. Er kun fokusert på de mulige alternativene som de jordiske begrensningene skaper.

Det hensiktsmessige for å skape konstruktivt samarbeid er :

- *Verdifokusering*

Verdifokusering er en metode for å finne hjerteløsninger i praksis.

### **Verdifokusering**

1. *Preferanseanalyse:* Først klargjør man verdiene ved å spørre: Hva er mine behov og hva er dine behov? Hvilke verdier er viktigst? En annen mulighet er å spørre om hva som er fordeler og ulemper ved de foreliggende alternativer.
2. *Finne løsninger:* Man leter etter alternative løsninger på problemet.
3. *Konsekvensanalyse:* Man analyserer hvordan alternativene scorer i forhold til de verdiene som skal ivaretas.
4. *Evaluering.* Alt legges på hjertets følsomme vekt. Hvilket alternativ er best? Eventuelt ser man om man kan komme på noen enda bedre alternativer.

#### *Eksempel 10*

Tre personer skal starte en butikk sammen. To av dem har funnet noen mulige lokaler i nærheten av der de selv bor. Begge hevder at lokalene nærmest dem selv er best. Den tredje har hørt om verdifokusert tenking og spør dem om hva som er viktigst når de skal velge lokale. Han får fram en liste med himmelske mål som etterhvert blir prioritert slik:

1. Best mulig kundegrnlag
2. Mest mulig velegnede lokaler
3. Best mulige parkeringsforhold
4. Kortest mulig vei hjem for alle tre

Så snakket de sammen om hvordan de to alternativene scoret på de fire kriteriene. Til slutt ble de enige om å søke videre en stund til etter enda bedre lokaler.

#### *Eksempel 11*

Et ektepar diskuterer hva de skal gjøre i ferien. De begynner å småkrangle. Hun vil reise til syden. Han vil dra på hytta på fjellet. Hun har hørt om hjertemodellen og vil prøve å bruke den i praksis. Hun spør ektefellen: "Hvorfor vil du heller på hytta enn å dra til syden?" Han svarer: "Jeg slapper bedre av der. Der er det fred og ro. Og så er det billigere." "Har jeg oppfattet deg riktig slik at det å slappe av i fred og ro og at det er billig, er det viktigste for deg når vi skal velge ferie?", svarer hun (lyttende og bekræftende kommunikasjon). "Ja", sier han. "OK", sier hun, "da setter vi det opp som mål på et papir."

##### *Mål for ferien:*

- Mest mulig fred, ro og avslapping
- Billigst mulig ferie

##### *I tillegg satte hun opp noen mål som hun hadde selv:*

- Å oppleve noe nytt og spennende
- At vi får tid til hverandre og kommer nærmere hverandre

Så snakket de sammen om dette og for å forstå mere hva den andre egentlig ønsket. Til slutt kom de fram til en løsning. Løsningen kan variere etter behov og muligheter.

##### *En mulighet:*

De kom fram til en hjerteløsning som ikke var så aller verst. For henne var det aller viktigste å oppleve noe nytt og spennende, og med dette mente hun å komme til en annen kultur. Han trengte å slappe av mye arbeid i det siste, og følte at de ikke hadde råd til at begge dro på en større reise. Løsningen ble at hun dro med en venninne på en



ukestur til Marokko, mens han var på hytta og fisket. De to siste ukene av ferien var de sammen og kom nærmere hverandre.

#### *En annen mulighet*

De kom fram til at de kunne være på hytta først, slik at han fikk slappet av. Neste uke dro de sammen på ferie til Marokko for å oppleve noe spennende sammen. Han hadde funnet ut at de kanskje ikke hadde så dårlig råd likevel. Det var mer et vikarierende argument for at han trengte å hvile først.

#### *En tredje mulighet*

De ble på hytta hele ferien. For å oppleve noe nytt og spennende var de med på rafting i ei elv som lå halvannen times kjøring fra hytta. Og de deltok for første gang på en rideskole noen kilometer unna og lærte seg å ri i løpet av ferien. Slik fikk de en felles hobby som viste seg å bringe dem nærmere i årene framover.

Hjertemodellen kan brukes på alle mulige samarbeidssituasjoner:

- Mine behov – Bedriftens behov
- Mine behov – Kundens behov
- Mine behov – Assistentens behov
- Mine behov – Kollegaens behov
- Våre behov (*røde verdier*) – Miljøhensyn (*Grønne verdier*) og økonomiske hensyn (*blå verdier*)
- osv.

Hjertemodellen gjør at man tar ansvar på en helhetlig måte. Når man tar ansvar på en helhetlig måte, er grunnlaget lagt for samarbeid i stedet for konflikt. Dersom alle i virksomheten lærer seg å tenke på denne måten kan man endre selve ledelsesfilosofien:

- Fra: Rett, Plikt og Kontroll
- Til: Frihet, Ansvar og Tillit

### **De tre mulige løsningene på et problem**

Det finnes prinsipielt tre mulige løsninger på et problem:

#### 1. *Hjerteløsning*

En løsning som gjør at alle parter er helt fornøyde. Alle føler seg godt ivaretatt.

#### 2. *Kompromiss*

Alle må gi slipp på noe de egentlig ønsker for at man skal komme fram til en felles løsning. Ingen er helt fornøyde. Men ingen er helt misfornøyde heller.

#### 3. *Selvivaretakelse*

Man kommer ikke fram til en felles løsning. Hver og en må løse problemet på sin måte. Av og til er dette en god løsning. Av og til er dette å legge opp til konflikt.

Vi ser at her kommer hjerteløsningen (det gode samarbeidet) og selvivaretakelse (ensidig ivaretagelse av seg selv) fram som to av mulighetene. Dersom andre ikke godtar at vi tar vare på oss selv, kommer den grensesettende selvivaretakelsen som gjennomgått tidligere. Kompromiss er også en løsning. Men dersom det blir for mange kompromisser, har kjærligheten degenerert til hensyntaken. Alle har måttet gi slipp på så mye av sine egentlige behov at det hele blir maskeenergi og stammeidentitet.

*Øvelse i å anvende hjertemodellen*

*En ansatt har enda en gang glemt originalene sine i kopimaskinen. En annen finner nok en gang gjenglemte papirer. Han ønsker å bidra til et godt samarbeid og bruker det han har lært om verdifokusert tenking for å finne en god løsning på problemet.*

1. Lag en prioritert liste over hvilke verdier som bør ivaretas i denne saken.
2. Kom med minst tre mulige forslag til løsninger av problemet (jfr. tre mulige løsninger ovenfor).
3. Hvilken løsning vil dere foreslå som den beste for alle parter?

# Kapittel 6:

## Mestring av samarbeidsproblemer og konflikter

### Å skille sak og følelse

Når det oppstår samarbeidsproblemer og konflikter er første bud å skille sak og følelser. Begge deler må ivaretas. Men man må skille de to fra hverandre. Samarbeidsproblemer og konflikter oppstår typisk fordi de to har blitt sammenblandet. En person har f.eks. mye av den følelsesmessige holdningen ”Jeg er OK – Du er ikke OK”. En annen reagerer følelsesmessig på dette og føler for å markere en grense. Den settes kanskje gjennom en sak. Så diskuterer de saken så fillene fyker, men problemet ligger egentlig på det følelsesmessige planet. En annen mulighet er at det er omvendt. Begge er preget av ”Jeg er OK – Du er OK” holdninger. Egentlig er det et godt grunnlag for samarbeid. Men så kommer den ene til å være hensynsløs i en sak og bare ivareta sin egeninteresse. Lyttende kommunikasjon fungerer ikke. Til slutt havner den andre i en ”Jeg er OK – Du er ikke OK” holdning og dette gjør at den andre også havner i denne posisjonen. Derved er det saklige problemet blitt til et følelsesmessig problem. Følelsene tar av og saken blir ikke løst.

- ♥ For å komme ut av en ukonstruktiv sammenblanding av sak og følelse, må man skille sak og følelse. Saken kan takles ved å bruke hjerteløsningsmodellen.

Den er egnet til å skape god saklig kommunikasjon igjen. I beste fall løser dette det følelsesmessige problemet også, dersom problemet opprinnelig lå på sakplanet. I det følgende skal vi se på hvordan den følelsesmessige siden av saken kan løses.

### Å stanse en ufruktbar diskusjon eller krangel

Oppstår krangel eller ufruktbar diskusjon, er poenget å stanse fortest mulig. Dette skjer ved å slutte å skyte på den andre fra en ridderborg der alle porter pr. definisjon er lukket siden det er en kamp som pågår. Så gjelder det å skape våpenvile, fred og åpen kommunikasjon igjen:

- Slutt med kommanderende eller angripende magebudskap (jfr. følelsesmodellen).
- Slutt med foreldrebudskap som den andre ikke aksepterer (jfr. transaksjonsanalyse). Deretter gjelder det å komme over til saklig eller lærende kommunikasjon.
- Skift først over til grunnholdningen *jeg er OK – du er OK* i skattkammeret (egoet).
- Send noen budskap som signaliserer denne grunnholdningen for å skape trygghet. (beroligende kommunikasjon).

Deretter kan man prøve å etablere lyttende kommunikasjon igjen. Be f.eks. den andre om å utdype hva vedkommende mener, forklare det, begrunne det etc..

### 5-trinns metoden ved særlig krevende kommunikasjon

Dersom det er lett å komme oppi kommunikasjons- og samarbeidsproblemer eller det faktisk har blitt det, er fem trinns modellen hensiktsmessig. Den er omstendelig. Det har den fordelen at kommunikasjonen tar tid. Slik hjelper den til at skyting fra ridderborgene stopper opp og at kommunikasjonen blir kontrollert igjen.

### 5-trinns metoden

1. Hva er *fakta* i saken?
2. Hva *tenker* du om saken?
3. Hva *føler* du i denne saken?
4. Hva *ønsker* du i denne saken?
5. Hva vil du *gjøre* ut fra dette?

Metoden brukes slik at man eksplisitt bruker de uthevede ordene ovenfor. Slik klargjør man hva man egentlig snakker om. Når en har ordet lytter den andre. Den som har ordet passer på å si noe om alle de fem punktene. Slik blir budskapet helt klart, selv om den andre ikke mestrer lyttende kommunikasjon i nuet. Metoden sørger for at ting tar tid og at ting blir så klargjort at det i praksis oppstår lyttende kommunikasjon.

#### *Et eksempel*

En person er irritert over at en annen stadig glemmer originalene i kopimaskinen og sier til den andre. Jeg ønsker og snakke med deg om noe. Jeg har opplevd flere ganger at du har glemt originalene dine i kopimaskinen. Skal jeg være saklig på fakta har det vel hendt en 5 – 7 ganger. Jeg tenker at det er din jobb å rydde opp etter deg selv. I følelsene mine har jeg blitt litt irritert over at du har glemt originalene og jeg har måtte rydde etter deg. Jeg ønsker at vi alle, både du og jeg, rydder opp etter oss selv. Jeg vet ikke hva vi skal gjøre med dette. Har du et forslag?

Eksemplet illustrerer et problem med 5-trinnsmetoden. Den ivaretar at kommunikasjonen blir saklig. Men det kan likevel svikte på det følelsesmessige området. Det kan være nødvendig å kombinere metoden med f.eks. beroligende kommunikasjon. Man kan f.eks. si: Det er noe jeg vil snakke med deg om og som angår meg også. Av og til glemmer jeg originalene i kopimaskinen. Det er jo lett å gjøre det. Jeg har sett at du også av til har gjort dette. Og så fortsetter man med 5-trinnsmetoden som i eksemplet ovenfor. Når man på denne måten har skapt en Jeg er OK – Du er OK følelse i seg selv og den andre, er det mye mer sannsynlig at kommunikasjonen vil fungere.

## **Selvtvklingsprosessen for å komme ut av fastlåse følelsesmessige problemer**

*Foreldrekjærlighet er at du utvikler deg selv og helheten til beste for alle.* Du tar altså et lederansvar for helheten og ser din egen utvikling i forhold til en større helhet. Dette er det åndelige aspektet av kjærligheten. Når foreldrekjærlighet mangler vil kjærlighetsforhold stagnere og bli til avhengighetsforhold. Også foreldrekjærlighet har sine forvrengninger man må søke å unngå.

En vanlig forvrengning i new age miljøer er ”helgenen”. Man tenker bare positivt og framtrer som en engel fylt av lys. Min erfaring er at for de fleste tas dette igjen i form av kontroll og mørke på andre og mer skjulte måter. Dette er typisk for de med det *presterende egomønsteret*. En annen variant er at man opphever seg selv til å vite hva som er best for andre, gjerne skjult gjennom terapeutrollen. Men foreldrekjærlighet er ikke å ta ansvar over andre, men å *ta ansvar sammen med andre* i en likeverdig dialog. Har man evner som f.eks. klarsynt, må man være ydmyk overfor at klarsynet kan bli forurenset av ens eget ego. Vil man fremme kjærlighet som terapeut, må man være villig til å være likeverdig med sine klienter. Det innebærer at man åpent og ærlig tar ansvar for sine egomønstre i nuet. En annen forvrengning er å fornekte

foreldrekjærlighet som sådan. I stedet for å ta ansvar gjør man seg til en protestant, sabotør eller likegyldig person som undergraver konstruktive løsninger. Det motsatte er like galt. Ensidig vekt på foreldrekjærlighet fører til at de egentlige behovene blir undertrykt og at kjærlig hete blir til kjølig (mental) hete, prinsipprytteri og ytre prestasjon.

Når det blir samarbeidsproblemer, vil vi gjerne betrakte den andre som problemet. Noen klandrer andre og krever at de skal endre seg (de invaderende). Andre gir opp, tar enda mer hensyn og klager i krokene (de overgivende). Løsningen er noe helt annet. Det er å gå inn i en utfordrende *selvutviklingsprosess* som er beskrevet nærmere i rammen nedenfor. Nøkkelen er at du trekker energi og oppmerksomhet tilbake til deg selv og søker en løsning i ditt eget indre i stedet for å gi opp eller kreve ytre forandringer.

Foreldrekjærlighet fungerer altså her som problemløsningsmetode. Vi gjør et indre arbeid som fjerner samarbeidsproblemenes årsak. Av og til kan dette ta så lang tid at det fungerer som en separasjon eller skilsmisse. Slik er livet. Det må vi godta. Men slik utvikler vi oss hele tida. Kjærligheten er ikke slik at vi kan forandre andre – bare oss selv. For ytre utvikling kommer av indre utvikling: Å utvide hjerterommet og utvikle evnen til å ta ansvar for oss selv.

#### ***Selvutviklingsprosessen:***

1. *Erkjenne* når jeg er tatt av frykt og mistillit og derved i maskeenergi (egoenergi) i nuet. Gi uttrykk for erkjennelsen.
2. *Ønske* å komme tilbake til kjærlighet, livsenergi og positiv tenking igjen. Derfor avbryter jeg kommunikasjonen med den ytre verden og går inn i en indre kommunikasjon:
3. *Sentrering*. Jeg trekker energien min tilbake til meg selv og slutter å tenke på og kreve av andre. Er dette vanskelig går jeg for meg selv og gjør noe som er godt for meg til energien vender. Virker ikke dette trenger jeg symbolsk utlevelse (“psykodrama”) for å bringe mørket mitt (fortrengte følelsesminner) fram i lyset for bevisstgjøring.
4. *Jording*. Jeg slapper av, kjenner at jeg klarer å stå på egne bein og blir trygg i meg selv igjen. Slik kommer mot og indre styrke tilbake. Jeg behøver ikke kreve av andre lenger.
5. *Erkjennelse*. Jeg kjenner etter hva jeg og den andre egentlig føler og trenger. Ved å sette ord på dette prøver jeg å etablere positiv ytre kommunikasjon igjen. Vi går inn i en erkjennelsesprosess. Her kan alle de tidligere modellene og metodene brukes.
6. *Aksept*. Vi prøver å akseptere hverandre som vi er og tilgi hverandre det som skjedde. Ønsker ikke andre å komme meg i møte, må jeg akseptere dette i nuet. Ellers blir det en ny runde 1 - 6.
7. *Eventuelt selvivaretagende grensesetting*. Blir summen av andres egomønstre mer en jeg klarer å akseptere, bruker jeg pkt. 1- 6 med et lengre tidsperspektiv: Jeg skiller lag en stund (separasjon) eller varig (brudd) og aksepterer at ting tar tid.

## Mulige samarbeids- og konfliktsituasjoner

Vi har følgende muligheter og alle graderinger i mellom dem:

- Begge tar ansvar både for sak og følelse
- En tar ansvar for sak en annen for følelse
- En tar ikke ansvar for sak og/eller følelse
- Ingen tar ansvar hverken for sak eller følelse

Når det gjelder sak kan den ene ta ansvar ut fra alternativfokusering, den andre ut fra verdifokusering. Når det gjelder følelser kan den ene søke en dyp løsning (selvutvikling) og den andre en overflateløsning (ingen indre utvikling). Til sammen blir dette et utall av muligheter å nøste opp i og takle på forskjellige måter. Det letteste er når begge fungerer på samme nivå og tar ansvar for helheten. Når den ene parten ikke tar ansvar, vil man måtte komme til å godta nestbestløsninger som inkluderer det at den andre parten ikke tar ansvar. Kan man ikke leve med dette, er selvivaretagende grensesetting eneste løsning på følelsesplanet og kamp eller brudd mulighetene på sakplanet.

Dersom begge parter fungerer på hjertenivå, vil man kunne komme tilbake til konstruktiv kommunikasjon og samarbeid. Begge er følsomme og sårbare. Men begge erkjenner egne feil, tilgir seg selv og den andre og gradvis kommer tillit tilbake. Dersom den ene ikke tar ansvar, vil den andre måtte fungere på det tredje bevissthetsnivået i nuet for at det skal bli mulig å komme tilbake til konstruktiv kommunikasjon og samarbeid. Årsaken er den som ikke tar ansvar fungerer som et krevende offer som gir den andre skylda. Man blir altså nødt til å være usårbar og tålemodig overfor dette. Ofte må man i praksis ta på seg skylda ensidig for å berolige den andre. Deretter kan det være mulig å få til mer konstruktiv kommunikasjon og samarbeid igjen.

## Avslutning og oppsummering

Jeg ser vi det slik at menneskeheten er i en langsom utviklingsprosess fra det nederste til det øverste nivået av bevissthet i stigen for indre utvikling. På nederste nivå styrer frykten for å ikke overleve. Denne frykten gjør følelsesmessig kjærlighet umulig. Ved å klatre i stigen får du ekte kjærlighet inn i ditt liv. På neste side er prosessen med å øke din evne til å skape kjærlighet oppsummert i form av et skjema. I dette skjemaet er det vi har vært gjennom i den første delen av boka oppsummert. Poenget er at man *igjen og igjen*, må komme tilbake til tillit og *på nytt og på nytt* ta ansvar for å prøve å skape kjærlig kommunikasjon, samarbeid, ivaretagelse og konfliktløsning.

I neste del av boka – Del 2: Kjærlighet i praksis - skal vi se nærmere på hva dette innebærer i hverdagen i livet, samlivet, barneoppdragelse og arbeidslivet.

*Lykke til med å søke og skape kjærlighet i ditt liv!*

# Å skape kjærlighet og åpne hjertet

## Oversikt over budskapet og metodene i heftet

