



Empatiskt lyssnande

Det här är en övning som du kan göra med vem som helst, men jag rekommenderar starkt att du gör den återkommande med din partner/dina partners. Gör den i max tio minuter de första tio gångerna. Är du ovan, orkar du inte mer om du gör den ordentligt. Den kräver all din energi. (Gör den inte det så gör du inte rätt.)
Se också till att du ställer minst tre frågor under de där tio minuterna.

FÖRBEREDELSE

Sätt er mittemot varandra. Bestäm om den som pratar ska prata om ett specifikt ämne, eller prata fritt och flödande om vad som än som kommer upp. Ställ en klocka på tio minuter. Om nu har möjlighet, kan det vara fint att ställa den så att den förvarnar en minut innan det har gått tio minuter, för att ge den som pratar chans att runda av. Respektera tiden. När tio minuter har gått, sluta prata. Ni ska ingenstans. Det går inte att "bli klar". Det är en övning, och ni övar under de här tio minuterna. Om det hade varit en station på en cirkelträning hade du slutat göra armhävningar när tiden var slut, det är samma sak här.

LYSSNA – med hela kroppen. Koncentrera hela din uppmärksamhet på vad den andra säger. Notera detaljer i observationer, sinnesintryck, känslor, tankar om dem. Kroppsspråk, mimik, tonfall. Förändringar i affekt och vitalitet. Notera vad det väcker i dig, men så fort du märker att ditt inre sinne börjar bearbeta dina egna reaktioner, rikta åter uppmärksamheten på att LYSSNA.

FRÅGA – uppriktigt nyfiken. Ställ frågor som hjälper dig se den andres tillvaro via hans kropp och sinne. "Hur är det för dig? Vad väcker det i dig? Hur känns det? Hur förhåller du dig till det? Hur tänker du kring det? Hur känns det i kroppen när du tänker på det?" Och när hen svarar – LYSSNA.

BEKRÄFTA. Bekräfta att du lyssnar genom att inte avbryta, och genom att lyssna så uppmärksamt att ditt kroppsspråk *naturligt* signalerar att du är med den andre. Det är som att dansa – den för och du följer. Om den andra så dansar foxtrot till vals, är din uppgift att följa, inte att berätta att hen dansar fel.

Bekräfta också genom att delge vad du observerar – utan att tolka vad du observerar. Säg till exempel "jag ser att du blir tårögd". Säg inte "jag ser att du blir ledsen". Tårar kan betyda många olika saker, din roll är inte att gissa vad. Bättre då att koppla en fråga till din observation: "din röst låter annorlunda när du säger x - vad händer i dig då?".

Bekräfta också med ord, genom att upprepa, med hans egna ord, vad du hör hen säga: "du känner dig ensam". Förtydliga att du inte lägger ord i munnen på hen genom att kontrollera att du har förstått något som kanske inte är lika tydligt uttalat: "jag uppfattar det som att du känner dig ensam, är det så?".

Värdera inget. Säg inte "det är ju inte bra att vara ensam".

Uttryck ingen åsikt: "ensamhet suger".

Säg inte hur ensamhet är för dig: "jag tycker också att det är skitjobbigt att känna mig ensam".



Förklara inget: "ensamhet är jobbigt för att vi människor är sociala varelser som har behov av att känna tillhörighet".
Gör och ge inte en analys: "du känner dig ensam bara för att...".
Tolka inte: "du känner dig alltså misslyckad (eftersom du är ensam)".
Ge inte råd: "du borde skaffa dig en hobby".

När vi ger råd handlar det ofta om att det skapats en stämning i oss som vi tycker att det är obekvämt att uppleva, och vårt "välmenta" råd handlar egentligen om att vi vill byta stämning. När vi har den riktningen i vår kommunikation, ger vi inte den andre *känslans erkänsla*. Vi låter inte den andra ha den, går inte med den i den, ser inte hens tillvaro via hens kropp och sinne, utan vill förändra den. Det är inte aktiv empati.

Avrunda genom att återberätta vad du hört den andra säga. Var noga med att endast berätta vad hen har sagt med hens egna ord. Tacka för att den visade dig förtroendet att dela med sig av sin tillvaro.

Vart eftersom du och din partner blivit vana med den här sortens övning, kan du lägga till en fråga: "Vill du höra vad det väckte i mig?" Och sen **bara** berätta det **om** hen vill höra det. Men innan du känner dig helt trygg med den här sortens övning, är det gynnsamt att öva på att härbärgera vad det väckte i dig, själv, utan att berätta det för din partner. Annars är det bedrägligt lätt att falla i fällan att lyssna med halva uppmärksamheten riktad på vad du vill berätta om vad du upplevde när du lyssnade, sen.