Ickevåld

i

vardagslivet

Kommunikation och empati

Leif Eriksson

Institutionen för freds- och utvecklingsforskning
Göteborgs universitet, 1996

Innehållsförteckning

Inledning 1
Grundmodell för ickevåld i vardaglig kommunikation 9

1 Vad är det du ser? 12
Sammanblandning av iakttagelse, värdering och tolkning 14
Övning 1: Vad är det jag ser att någon gör? 18

2 Vad är det du känner? 19
Ord för känslor 23
Övning 2: Att uttrycka vad du känner 26

3 Varför känner du så? 27
Övning 3: Att förklara varför du känner som du gör 30

4 Vad är det du vill? 31
Övning 4: Att uttrycka vad jag vill den andre skall göra 35

5 Att lyssna med empati 36
Övning 5: Att lyssna med empati 42

6 Teoretisk fördjupning 44
6.1 Vad är det du ser – egentligen? 44
6.2 Vad är det du känner – egentligen? 49
6.3 Varför känner du så – egentligen? 57

7 Avslutande reflexioner 97

Kommentarer till Övningar 103
Övning 1: Vad du ser 103
Övning 2: Vad du känner 106
Övning 3: Varför du känner som du gör 109
Övning 4: Vad du vill 111
Övning 5: Att lyssna med empati 114

Referenser 118

Inledning

Ickevåld är ett ideal med djupa historiska rötter. Vi finner det i flertalet av de stora världsreligionerna, såväl som i många icke-religiösa filosofiska system och hos humanistiska tänkare. I vårt århundrade har ickevåld som metod uppmärksammats av politiska ledare såsom Mahatma Gandhi[1] och Martin Luther King. Inom fredsforskningen har ickevåld blivit föremål för vetenskaplig forskning, där författare som Johan Galtung, Arne Naess och Gene Sharp analyserat ickevåldets former, dimensioner och möjligheter.[2] Det mesta av det som skrivits behandlar ickevåld då det används som en form av kollektiv, social handling, eller då det tillämpas i en speciell kontext, t.ex. i samband med sociala protester eller värnpliktsvägran eller som ett alternativ till militärt försvar.

Denna bok kan ses som ett komplement till denna litteratur, då den behandlar ett område som hittills inte ägnats lika mycket uppmärksamhet – *ickevåld i vardagslivet*. Varje normativ och systematisk etik som innefattar en generell norm mot våldsanvändning kan kallas för en ickevåldsetik. Begreppet kan emellertid tolkas på olika sätt. En snäv tolkning innebär att man skall avstå från fysiskt våld som allvarligt skadar andra. En bred tolkning innefattar alla former av våld oavsett dess grad och oavsett om det är i tanke, ord eller handling. Att i negativa termer uttala sig om någons personlighet, t.ex genom att påstå att denne är dum, opålitlig eller egoistisk – eller till och med att endast tänka denna tanke – är också en form av våld. Det är ofta just denna typ av våld som i ett senare skede riskerar att leda till fysiskt våld. Ett våldsbemängt språk leder till att positionerna hårdnar och att situationen förvärras, medan ickevåld leder till mjukare attityder, ökar möjligheten till ömsesidig förståelse och förbättrar förutsättningarna för konfliktlösning. Det sätt vi uttrycker oss på formar våra attityder, samtidigt som attiyderna avspeglas i hur vi uttrycker oss. Då vi blir mer medvetna om de ord och det språk vi använder har vi också lättare att komma åt de bakomliggande attityderna.

Ickevåld i vardagslivet handlar därför i stor utsträckning om hur vi använder ord och språk då vi kommunicerar, samt vilka bakomliggande attityder som avspeglas i vårt sätt att kommunicera. Särskild tonvikt har lagts vid behovet att

[1] Även om Gandhi i många sammanhang själv använde begreppet ickevåld, var han medveten om svagheten i att definiera ett ideal enbart som negationen av det man vill undvika - våldet. Ett begrepp med en mer positiv innebörd som användes av Gandhi var Satyagraha (av Sat = sanning och Graha = att hålla fast vid). Trots de uppenbara fördelarna med detta begrepp har det en avgörande nackdel - begreppets innebörd är okänd för det stora flertalet utanför Indien. Jag använder mig därför fortsättningsvis i detta arbete av begreppet ickevåld, samtidigt som jag är medveten om dess svagheter.

[2] Se t.ex. Galtung, 1965; Naess, 1974; Sharp, 1973

utveckla vår förmåga till mellanmänsklig ontakt och medkänsla; därav bokens undertitel – *kommunikation och empati*.

Även om vi betraktar ickevåldet som ett ideal, och ser oss själva som fredliga, eller åtminstone fredsälskande, människor, uppstår det många olika situationer i livet där vi har svårt att leva upp till de värden vi verkligen tror på. Då vi upplever stress, rädsla, osäkerhet, vanmakt, förtvivlan, då vi hamnar i beroendeställning, konkurrenssituationer eller konflikter, då vi utsätts för andras aggressivitet, misstänksamhet, illojalitet, egoism, manipulationer, maktspråk och lögner – i sådana situationer är det lätt att handla stick i stäv med sin personliga etik.

Svåra situationer förvärras ofta ytterligare av att det är svårt att få till stånd en fungerande ömsesidig kommunikation, och än mindre ömsesidig empati. Det är i sådana situationer vi upplever att omständigheterna tvingar oss att göra saker vi egentligen vill undvika.

Även i andra, mindre laddade situationer, kan man ofta uppleva en brist på djup och genuin kommunikation. Eftersom en sådan kommunikation förutsätter både ärlighet och total öppenhet genemot andra, kan man i en genuin kommunikation inte väja för att ta upp känsliga frågor. I valet mellan en bristfällig och ytlig kommunikation och risken att säga något som förvärrar situationen ytterligare, väljer vi ofta det förra alternativet som det minst onda och riskabla av de två. Martin Buber[3] beskriver situationen på följande sätt: ”Det mesta av vad som i våra dagar kallas samtal borde snarare betecknas som prat. Folk talar inte till varandra och med varandra.”[4] I Tjeckovs skådespel *Körsbärsträdgården,* som beskriver en familj där medlemmarna inte använder sin samvaro till annat än att ständigt tala förbi varandra, får denna situation ett konstnärligt och tragiskt uttryck.

[3] Martin Buber (1878 - 1965). Judisk filosof och teolog, starkt inspirerad av den judiska mysticismen inom Hasidismen, men även av Lao-Tze och daoismen. Professor i religionssociologi i Jerusalem från 1938. Bubers kanske viktigaste bidrag består i hans dialogfilosofi, där han gör en distinktion mellan två grundläggande sätt att relatera till andra, en Jag-Du relation där relationen i sig är målet och en Jag-Det relation där jag istället betraktar den andre som ett medel för måluppfyllelse. Jag-Det relationer är således instrumentella. Karl Heim menar att denna distinktion en av de viktigaste filosofiska upptäckterna i vår tid, en upptäckt som, då man insett dess konsekvenser, innebär en Kopernikansk revolution i vårt tänkande. Bubers distinktion får tre viktiga konsekvenser: 1) Det personliga sanna Jaget och Duet existerar bara i sin totalitet i en direkt, öppen och gemensam relation. 2) Verklighet, närvaro, helhet existerar endast i det äkta mötet. Buber betonar således relationens fundamentala betydelse för att närma sig den sanna verkligheten. 3) Kunskap som baseras på Jag-Det relationer är en kunskap som bygger på konceptualiseringar och klassificeringar som separerar subjekt och objekt. Denna typ av kunskap kan i många sammanhang vara nyttig och användbar, men är i sig alltid ett medel och aldrig ett mål i sig. Sådan kunskap kan således aldrig leda till sann mellanmänsklig kommunikation. För en mer ingående diskussion, se Buber, 1990.

[4] Buber, 1995

Många ser därför att kommunikationsproblem och olösbara konflikter som en ofrånkomlig del av livet. Människans totala isolering i sig själv upphöjs hos Sartre[5] till en livsprincip. Murarna mellan oss människor är oöverstigliga, och detta är människans oundvikliga öde – att vara utkastad i en värld där var och en bara har med sig själv och sina egna angelägenheter att skaffa. De lösningar som för många framstår som realistiska tar därför formen av våld, maktspråk, hot, tvång, skuldbeläggande, tystnad, undvikande, skvaller, manipulationer, eller uppgivenhet i form av en distanserad korrekthet och artighet eller ett socialt roll- och teaterspel. Som Buber uttrycker det: ”Hon betraktar det urartade som naturgivet och det misslyckade beteendet […] som en ödesnödvändighet för homo sapiens.”[6] Det som kännetecknar en sådan kommunikation är att den skapar distans mellan människor och bygger, uttalat eller outtalat, på ett tänkande som dömer och klassificerar, och ett språk som dehumaniserar både oss själva och andra.

Denna bok är skriven för alla dem som fortfarande, alla hittills ständiga misslyckanden och tillkortakommanden till trots, är övertygade om att det måste existera ett språk som gör det möjligt för oss människor att överbrygga våldet, främlingsskapet och den kyliga distansen till våra medmänniskor; ett språk som hjälper oss att lösa konflikter och motsättningar och att få till stånd vad Buber kallar en Jag-Du relation, en genuin dialog. Boken tillägnas därför:

> …de som inser i hur hög grad vårt släkte förlorat sin sanna frihet, friheten i Jag-Du relationens outtömliga rikedom. Den som nått denna insikt måste, i kraft av den karaktär av uppdrag som varje betydande insikt av detta slag har, själv öva omedelbart – och det om han så vore den ende på jorden som gjorde det – och oförtröttligen fortsätta därmed tills bespottarna förskräcks och i sina egna röster förnimmer stämman av en undertryckt längtan [efter empati och kommunikation (mitt tillägg.)].[7]

Syftet med denna bok är att genom att varva teori och övningar, ge både insikter och färdigheter i ett sätt att kommunicera som gör det möjligt för oss att klara svåra situationer utan att ge avkall på våra egna värderingar, och att tala ett ”språk” som gör det möjligt att få till stånd en genuin dialog även i de mest pressade och ”omöjliga” situationer. Boken har getts sin disposition och huvudsakliga innehållsmässiga idé utifrån den kommunikationsmodell[8] vilken

---

[5] Sartre, 1978

[6] Buber, 1995, s.46

[7] Buber, 1995, s.46-47

[8] Rosenberg, 1983. Rosenberg använder själv ofta beteckningen ”giraffspråk” för en ickevåldskommunikation enligt denna modell, och beteckningen ”vargspråk” för ett våldsimpregnerat språk. Jag har undvikit dessa betckningar av två skäl. För det första för att inte förstärka den vanliga tendensen att tillskriva vissa djur (t.ex ormar, spindlar, hyenor, svin, gamar) ”onda” egenskaper, något som enligt modellens egen teori tenderar att legitimera våldsanvändning mot dessa arter. Detta är speciellt allvarligt om arten i fråga dessutom är utrotningshotad. För det andra därför att modellen, som framgår nedan, bygger på att särskilja observation från tolkning och värdering. Att beskriva det någon säger som giraff- eller vargspråk, kan visserligen ha en viss

utvecklats av den amerikanske psykologen Marshall Rosenberg.[9] Hans arbete bygger i sin tur i stor utsträckning på Carl Rogers[10] teori och praktik beträffande människans förmåga att utveckla en empatisk förståelse för andra, och hennes förmåga att kommunicera denna. Carl Rogers har uttryckt insikten om hur den medfödda empatiska förmågan kan berika mellanmänsklig kommunikation på följande sätt:

> En förmåga att vara lyhörd och att höra andra, en känsla av djup tillfredställelse då man själv blivit hörd, en förmåga att vara äkta och mer genuin, vilket i sin tur frammanar det genuina och äkta hos andra; och därmed en större frihet att ge och ta emot kärlek – det är dessa element som jag upplevt är det som förmår göra mellanmänsklig kommunikation berikande och mer intensiv.[11]

I sin grundform (med dess fyra komponenter så som de presenteras nedan) följer jag Rosenbergs modell, men jag har, där jag funnit det angeläget, utvecklat egna idéer, samt försökt anknyta till vetenskapliga och andra filosofiska traditioner, för att ge en fördjupad förståelse av, och kompletterande perspektiv på modellens övergripande strävan: *friheten i Jag-Du relationens outtömliga rikedom*.

Modellen kan sägas bygga på följande grundläggande utgångspunkter:

• I vardagliga situationer är vi ofta, medvetet eller omedvetet, osanna både mot oss själva och mot andra. Detta försvårar vår kommunikation och våra möjligheter till konfliktlösning. Ärlighet och mod att visa sig precis sådan man är – i synnerhet de egna svagheterna och den egna sårbarheten – är grunden för all genuin kommunikation.

• I vardaglig kommunikation tenderar vi att blanda ihop iakttagelser med känslor, tolkningar och värderingar. Detta försvårar kommunikationen genom en minskad

---

pedagogisk poäng, men samtidigt innebär det att man inte själv förmår leva upp till det man vill lära ut – nämligen att undvika att diagnosticera det vi observerar.

[9] Marshall Rosenberg (1934 –) psykolog som doktorerat i klinisk psykologi vid University of Wisconsin 1961. Han växte upp i ett område i Detroit med mycket gatuvåld. Då han kom i kontakt med människor som förmådde hantera konfliktsituationer på ett konstruktivt sätt utan våld, uppmärksammade han att alla dessa personer hade det gemensamt att de utvecklat sitt sätt att kommunisera. Efter att studera deras beteende formade han grundkomponenterna till en modell för ickevålds-kommunikation. Rosenberg använde modellen i samband med program för den amerikanska medborgarrättsrörelsen och i samband med konfliktlösning i skolor. Idag sker utbildning i modellens anda i USA, Canada och Europa.

[10] Carl R. Rogers (1902 - 1987) Psykolog. Grundaren av en klient-orienterad, ickestyrande form av psykoterapi som betonar att terapeuten måste vara personligt närvarande för att den terapeutiska relationen skall kunna genomsyras av en "Jag-Du" kvalitét. Rogers inriktning har betraktata som en "tredje influens" inom psykoterapin som innebär en kritik av traditionell "diagnosticerande" psykoterapi å ena sidan och av mer behavioristisk orienterad terapi å andra. Rogers själv ser sin terapi som en tillämpning av ett mer omfattande "person-centerat" paradigm, som även har sia tillämpningar inom utbildning, familjerelationer, grupputveckling samt även internationella relationer. Bland Rogers viktigaste arbeten kan nämnas *Client-Centered Therapy (1951), On Becoming a Person (1961), A Way of Being (1980).*

[11] Rogers, C. (1980), s.26 [min övers.]

förståelse för andra människors synsätt och känslor. Då vi hamnar i konflikter försvåras lösningar av sådana sammanblandningar.

• Utan en medveten ansträngning är det sällan möjligt att få en tillfredställande förståelse av andras inre värld med dess tankar, känslor, behov, värderingar och attityder. Anledningen till detta är att vi främst använder sätt att kommunicera – språkligt, kroppsligt, etc. – som är vaga och ger utrymme för tvetydigheter.

• Då vi tolkar andras kommunikation är vi beroende av vårt eget tolkningssystem, vilket försvårar en djup förståelse av den andre.

• Det är först då vi ger upp vår tilltro till våra egna tolkningars ofelbarhet som en genuin kommunikation är möjlig.

• Det finns egentligen inte några människor som till sin natur är aggressiva, dömande, illvilliga, hänsynslösa, onda etc. Bakom sådana yttringar finns alltid känslor som uttrycker sårbarhet och otillfredsställda behov.

• Sann kommunikation förutsätter att vi i sökandet efter en gemensam grund i varje ögonblick är beredda att ändra vår egen ståndpunkt.

Modellen för ickevåldskommunikation är till för att hjälpa den som använder den att bättre kunna hantera en speciell aspekt av den mångfacetterade verklighet vi kallar livet. Liksom andra modeller inom naturvetenskap, teknik, samhällsvetenskap, etc., är syftet med denna modell att reducera komplexiteten i kommunikationen mellan människor till ett greppbart ramverk, som hjälper användaren att fokusera på de aspekter av kommunikationen som främjar en djup, empatisk relation baserad på ickevåld. Även om modellen, som tidigare nämnts, influerats av Carl Rogers personcentrerade psykologi, innefattar den element från ett flertal psykologiska skolbildningar. Från den behaviouristiska psykologin betoning på konkreta observerbara handlingar och intresset för sambandet mellan stimuli och respons. Från den humanistiska psykologin betoningen av den fria viljan och de subjektiva upplevelserna. Från den kognitiva psykologin betoningen av att sinnesintrycken alltid kodifieras och tolkas av en mottagares perceptionssystem och från den traditionella psykoterapin, slutligen, insikten om att vissa tankar, känslor, önskningar, etc. inte är direkt tillgängliga för medvetandet, men att vissa former av interpersonell kommunikation kan medvetandegöra dessa.

Att någon samtalar med andra enligt en ”modell” kan naturligtvis upplevas som konstlat, speciellt för den som utsätts för en nybörjare i ickevåldskommunikation. Målet är dock inte att i detalj styra kommunikationen. Genom att i ett inledningsskede tillämpa modellen mer strikt, lär man sig *ett nytt*

förhållningssätt, och ett nytt sätt att se på de konflikter, missförstånd och kommunikationssvårigheter som vi ständigt råkar ut för. I ett senare skede kan dessa insikter tillämpas mer fritt, ungefär på samma sätt som skickliga improvisationer på ett musikinstrument ofta har föregåtts av krävande skalövningar.

Modellen bygger på två grundläggande insikter. För det första att det känns mycket berikande för mig själv då någon annan verkligen lyssnar på mig. När det motsatta inträffar, dvs. när jag verkligen försökt uttrycka något av det som verkligen är jag, min inre, privata, värld, och den andre inte förstår, känns detta mycket frusterande. För det andra att det också känns mycket berikande, för min egen del, att höra och förstå någon annan.

Att tillämpa ickevåld i vardagslivet, att kommunicera med empati, innebär därför att vi i varje moment i dialogen ägnar oss åt en av två aktiviteter. Antingen uttrycker vi vad som händer inom oss själva, utan kritik, hot, skuldbeläggande eller krav, eller så lyssnar vi med empati till vad som i ögonblicket pågår inom den andre, utan att höra kritik, hot, skuldbeläggande eller krav – även om sådan kritik, hot, etc. faktiskt uttalas av den andre. Modellen består således av två huvudsakliga delar: 1) att tydligt uttrycka mig själv och 2) att lyssna till den andre med empati utan att blanda in egna värderingar eller tolkningar. Modellen, som också sammanfattar bokens uppläggning, beskrivs kortfattat nedan.

Även en nybörjare, som tillämpar modellen mekaniskt, kommer att märka avsevärda förbättringar i förmågan att kommunicera och att lösa konflikter och andra svåra situationer. Kommunikationen förenklas givetvis i de fall då även den andre tillämpar samma förhållningssätt i dialogen, men den som övat upp sin förmåga att kommunicera med empati kommer att kunna omvandla all kommunikation i riktning mot en genuin dialog, även om den andre från början bara kommer med hot och fördömanden och uppträder arrogant, dominerande eller hotfullt. För att bli riktigt skicklig krävs självfallet mycket träning. Hur man uppövar sin förmåga till att lyssna med empati behandlas i kapitel 5.

Innan vi övergår till att studera kommunikationsprocessens olika steg mer i detalj, låt mig avsluta med att citera ett stycke ur Martin Bubers bok *Det Mellanmänskliga,* som utvecklar innebörden av och förutsättningarna för det som modellen vill hjälpa oss att uppnå – det äkta samtalet:

> Den främsta förutsättningen för ett äkta samtal är att var och en inför sin samtalspartner verkligen menar just denna människa. Jag upplever att hon till sin existens är en annan; att hon på just detta, för henne unika och särpräglade sätt är till sitt väsen annorlunda än jag. Jag accepterar den människa jag står inför så att mina ord kan riktas med största allvar till henne, just till den hon är […] Vad innebär det då, att bli medveten om en annan människa som den hon är? […] Att bli medveten om en människa betyder alltså i

synnerhet att *förnimma den dynamiska mittpunkt* som sätter sin prägel på hennes yttranden, handlingar och förhållningssätt, med uppfattbara tecken på det för henne unika. En sådan förståelse är emellertid inte möjlig så länge som de andra är ett för mig åtskiljt föremål för mina funderingar och observationer, ty som objekt ger sig denna helhet och denna mittpunkt inte till känna. Förståelsen är möjlig först när jag träder i omedelbar och okonstlad relation till den andra, gör henne verkligt närvarande för mig. Det är detta jag menar med ”att uppfatta motpartens personliga närvaro”.[12]

[12] Buber, 1995, s.47-50 [min kursivering]

Grundmodell för ickevåld i vardaglig kommunikation

Del 1: Att uttrycka dig själv

1) Dina iakttagelser: Vad är det du ser?
Uttryck först det du **iakttar**, som väcker känslor i dig, utan att blanda samman iakttagelsen med känslor, värderingar, tolkningar.

> Detta moment hjälper dig att bli mer medveten om vad du faktiskt iakttar, utan att direkt blanda ihop det med dina tolkningar av dessa iakttagelser. Genom att allt för snabbt tvinga in andra människors handlingar i dina egna tolkningsramar låser och blockerar du det fortsatta samtalet. Hur man kan uttrycka det man observerar behandlas i kapitel 1. Möjligheten att överhuvudtaget göra värde- och perspektiv-neutrala beskrivningar av sina iakttagelser har livligt diskuterats både av filosofer och vetenskapsteoretiker. Innebörden av begreppet neutral observation diskuteras mer ingående i en teoretisk fördjupningsdel i kapitel 6.

2) Dina känslor: Vad är det du känner?
Uttryck sedan vilka verkliga **känslor** denna iakttagelse ger upphov till hos dig, utan att analysera, skuldbelägga eller kritisera.

> Detta moment hjälper dig att bli medveten om dina känslor, även sådana känslor du kanske inte vill kännas vid. Om du förtränger känslor hos dig själv är det inte heller troligt att du med empati förmår lyssna till andras känslor. Dina känslor är viktiga inte bara i sig, utan också för att de hjälper dig att komma i kontakt med och förstå dina bakomliggande behov och värderingar; det som gör att du känner på ett visst sätt. Om känslorna inte blir en del av kommunikationen blir denna aldrig genuin. Hur man kan uttrycka sina känslor diskuteras i kapitel 2. Vad som skiljer känslor från iakttagelser, värderingar och tolkningar behandlas vidare i den teoretiska fördjupningsdelen i kapitel 6.

3) Dina behov: Varför känner du så?
Förklara därefter **varför** du känner som du gör, dvs. vilka behov, värderingar samt tolkningar av situationen som får dig att känna som du gör inför en viss iakttagelse – utan att döma, kritisera eller skuldbelägga.

> Detta moment hjälper dig att förstå och bejaka dina behov och värderingar. På så sätt blir du medvetnen om att dina känslor inte direkt orsakas av vad andra gör, utan att känslorna är beroende av din upplevelse och tolkning av situationen. Dina känslomässiga reaktioner är ytterst relaterade till dina behov och värderingar, dvs det som du i varje stund upplever som viktigt. Hur du bäst tydliggör och förklarar varför du känner som du gör diskuteras i kapitel 3. Hur känslor kan hjälpa dig att komma i kontakt med vad du värderar och behöver i livet behandlas vidare i den teoretiska fördjupningsdelen i kapitel 6.

4) Dina önskningar: Vad är det du vill?
Uttryck slutligen så tydligt, precist och konkret du kan vad du **önskar** skall hända i situationen, dvs vem du vill skall göra vad och när.

> Detta moment hjälper dig att själv bli medveten om vad det är du vill ha från den andre, och att samtidigt kunna uttrycka detta tydligt för denne. Det lär dig också att aktivt bidra

med kreativa lösningar, snarare än med negationer, skuldbeläggande och destruktivitet. Genom att använda ett *positivt, handlingsinriktat och konkret språk* kan du klargöra vad du önskar, istället för att fokusera på det oönskade. Både när du vill ändra ditt eget och andras liv är det viktigt att söka möjligheter istället för att hindra och skuldbelägga. Hur vi kan uttrycka vad vi önskar behandlas i kapitel 4.

Sammanfattning
Grundmodellen, Del 1, Punkt 1–4. Att uttrycka dig själv:

När du uttrycker dig själv enligt grundmodellen kan du göra det på följande sätt:

När jag ser/hör…… känner jag (mig)…… därför att jag..... Jag skulle vilja att du.....

Del 2: Att lyssna med empati till andra

När du har lärt dig att tillämpa modellen på dig själv och förmår uttrycka ditt eget ”jag-budskap”, är du mogen att söka tillämpa den även på den andra parten. Försök således, oavsett vad den andre säger eller gör, att med empati uppfatta, (enligt stegen 1–4 ovan), budskapet från den du talar med, utan att höra de eventuella hot, krav, fördömanden, aggressioner, skuldbeläggande eller krav som kan ligga inneslutna i vad som sägs. En sådan ”översättning” av den andres ord och känslouttryck kan då ta formen av följande förtydligande försök till tolkning i frågeform:

När du ser/hör…….....känner du (dig).....därför att du.....?
Skulle du vilja att jag.....?

---

1 Vad är det du ser?

En genuin kommunikation förhindras genom de medvetna och omedvetna tolkningar som vi ständigt gör av andra människor och deras handlingar. Ofta är vi inte heller medvetna om vad det är vi säger eller gör som andra tolkar och reagerar på.

Första förutsättningen för att få till stånd en genuin kommunikation är därför att vi blir medvetna om vad det är vi iakttar och riktar uppmärksamheten mot. Trots att vi i varje givet ögonblick medvetet endast uppfattar i storleksordningen en miljontedel av den flod av sinnesintryck och information som strömmar in genom våra sinnesorgan, tar vi ofta för givet att den vi samtalar med kan gissa sig till precis vad det är som vi iakttar.[13] En mer rimlig utgångspunkt är att inse att vi iakttar olika aspekter av samma händelse, och att vi tillskriver det vi iakttar olika innebörd och mening.

Allt vi iakttar leder inte till lika starka känslomässiga reaktioner. De iakttagelser vi bör koncentrera oss på att förmedla är de som är knutna till känslor av olika slag. I synnerhet bör vi tala om vilka av den andres handlingar som berikar oss och vilka som inte gör det. Hur jag uttrycker detta är också viktigt. Jag gör det mycket lättare för den andre både att att förstå och förändra sitt beteende om jag tydligt uttrycker vad det är jag reagerar på utan att samtidigt generalisera, bedöma, tolka, etikettera, diagnosticera, kritisera, fördöma eller analysera handlingen. Oftast beskriver vi emellertid våra iakttagelser, speciellt i konfliktfyllda och laddade situationer, på ett sätt som även om det inte var vår avsikt uppfattas som kritik av den andra parten. När någon hör en beskrivning av en handling tillsammans med kritik kommer han att ha mycket svårare att ändra sig och mycket svårare att rikta sin uppmärksamhet mot våra behov. Kritik leder oftast till förvar och motkritik. Vi bör således undvika att blanda ihop våra iakttagelser med tolkningar, diagnoser och analyser, eftersom det ofelbart leder till missförstånd, protester, alternativa tolkningar, motdiagnoser osv, och till att den genuina dialogen aldrig kommer till stånd.

För att få till stånd en genuin dialog är det viktigt att alla tolkningar, värderingar, masker, spel och skenbilder kan förpassas till bakgrunden så att de verkliga levande individerna kan träda in i en förbehållslös relation. Låt oss betrakta ett typiskt möte mellan människor. För det första är det ett möte mellan mitt jag, så som jag vill framstå i den andres ögon, och dennes jag så som han eller hon vill framstå i mina. För det andra är det ett möte mellan mitt jag så som det, oftast

[13] Nörretranders, 1994, s.172-74.

betydligt ofördelaktigare, faktiskt framstår i den andres tolkning, och den andres jag så som det tolkas av mig. För det tredje mitt jag så som det tolkas och bedöms av mig själv och den andres bild av sig. Slutligen rymmer det, åtminstone potentiellt, ett möte mellan mitt och den andres sanna väsen.

För att inte fastna i en dialog mellan de sex fantasiskapelserna, är det av yttersta vikt att endast beskriva mina iakttagelser av vad den andre faktiskt *gör*. Detta betyder inte att vi måste avstå från värderingar och tolkningar, utan endast att vi bör lära oss att separera dem från vad vi faktiskt *iakttar*.

Låt oss som exempel ta en uppdiktad, men vanligt förekommande, familjekonflikt. På frågan om vad det är som mannen gör som kvinnan skulle vilja att han gjorde annorlunda svarar hon: ”Han är ansvarslös.” Mannen protesterar naturligtvis och då man påpekar att detta är ett försök att karakterisera en personlighet snarare än en beskrivning ändras det till: ”Han tror att han har monopol på att vara trött i den här familjen”. Efter nya protester och nya påpekanden om att detta mer är en gissning om vad han tror än vad han gör ändras detta till ”Han är nästan alltid trött och otrevlig då han kommer från jobbet”. Nya protester, nya påpekanden om att ”nästan alltid” är värdeladdat, och både ”trött” och ”otrevlig” är tolkningar görs ett nytt försök: ”Han skäller på mig jämt utan anledning”. Nya protester som resulterar i att kvinnan uppgivet säger: ”Det är svårare än jag trodde. Vad jag än säger verkar det bli tolkningar och värderingar”. Jag tror att de flesta av oss kan känna sympati, inte bara med det kvinnan upplever, utan också med hur svårt det kan vara att i en laddad situation uttrycka sig klart och skilja iakttagelser från tolkningar och värderingar.

En iakttagelse är något vi kan uppfatta med våra sinnen. Det är en beskrivning. En värdering eller tolkning bygger på en ursprunglig iakttagelse, men den lägger också till antaganden som inte direkt kan observeras. En genuin dialog förutsätter *förmågan att särskilja iakttagelse och värderingar och tolkningar*.

I tabellen nedan ges en sammanfattning av ett antal ofta förekommande exempel på sammanblandningar, samt förslag på hur man kan uttrycka sig för att istället beskriva iakttagelsen separat från tolkningar och värderingar.

Sammanblandning av iakttagelse, värdering och tolkning

Direkt sammanblandning av:

1) Värdering och iakttagelse

Exempel på sammanblandning	Iakttagelse beskrivs separat
Jag reagerade på att jag fått stå här	Jag har väntat i 10 minuter på dig. Det tycker

och vänta jättelänge på dig! jag är jättelänge!

2) Iakttagelse och reaktion på denna iakttagelse

Exempel på sammanblandning	Iakttagelse beskrivs separat
Jag reagerar på att du stressar mig!	När du säger ”Är du inte klar än? Nu går jag ut och sätter mig i bilen och väntar”, känner jag mig väldigt stressad.

Diagnos av personens:

1) Karaktär (moralisk, social, psykologisk, mental eller fysisk)

a) Moralisk karaktär: T.ex ond, god, rättvis, orättvis, elak, opålitlig.
b) Social karaktär: T.ex okultiverad, oborstad, påflugen, råbarkad.
c) Psykologisk karaktär: T.ex paranoid, känslohämmad, egoistisk, narcissistisk, självupptagen, obalanserad, neurotisk, hämndlysten, aggressiv, fåfäng, svartsjuk
d) Mental karaktär: T.ex obegåvad, obildbar, dum, intelligent, snabbtänkt, trögtänkt
e) Fysisk karaktär: T.ex fet, smal, spinkig, mager, ful, vacker, illaluktande, slemmig, glåmig, klen, stark

Exempel på sammanblandning	Iakttagelse beskrivs separat
Jag reagerar på att du är så självisk!	När du äter upp de sista kakorna utan att först fråga om jag vill ha några mer tycker jag att du är självisk. Det är därför jag reagerar.

2) Handlingsmotiv[14]

T.ex. undvikande, provocerande, avvisande, retlig, hotfull.

Exempel på sammanblandning	Iakttagelse beskrivs separat
Jag reagerar på att du är undvikande!	När du inte svarat på min fråga om var du var igår kväll, trots att jag frågat dig tre gånger den senaste halvtimmen, tolkar jag det som att du vill undvika mig. Det är det jag reagerar på.

3) Känslotillstånd.

T.ex. sur, arg, vresig, butter, deprimerad, glad, harmonisk, lugn, upprymd.

Exempel på sammanblandning	Iakttagelse beskrivs separat
Jag reagerar på att du är så vresig!	När du svarade mig: ”Det skall du skita i!”, när jag frågade dig vart du skulle gå, får det mig att tro att du är på ett vresigt humör.

[14] Ett handlingsmotiv är av mer temporär natur, medan begreppet karaktär ovan mer avser en egenskap som en del av personligheten.

Verb med bedömande eller tolkande innebörd:

T ex: Slarvar, sviker, ljuger, luras, bedrar, nonchalerar, klampar, sölar, slösar, undviker.

Exempel på sammanblandning	Iakttagelse beskrivs separat
Jag reagerar på att du slösar med dina tillgångar!	När du gör slut på över 50.000 kronor under några veckors semester, tycker jag att du slösar med dina tillgångar.

Generaliseringar grundade på en gissning:

T.ex: ”Du sumpade vår sista chans att.....”; ”Jag vet nog vad du är ute efter!”

Exempel på sammanblandning	Iakttagelse beskrivs separat
Jag vet att du inte menade att såra mig!	När du påpekade att mina barn ibland kunde vara mycket ohyfsade förmodar jag att du inte sade det för att såra mig.
Vi kommer inte att hinna i tid!	När jag ser att du fortfarande står i badrummet utan att ha tagit på dig och bussen går om 20 minuter, tror jag inte längre att vi har någon möjlighet att hinna i tid.

Generaliseringar, där man inte anger vilka personer, platser, företeelser, tidpunkter, etc. iakttagelsen gäller:

1) Användning av generaliserande ord

T.ex: alltid, allting, alla, ofta, bara, sällan, ingen, ingenting, aldrig, etc.

Exempel på sammanblandning	Iakttagelse beskrivs separat
Jag reagerar på att du alltid avbryter mig!	På de tre senaste styrelsemötena har jag blivit avbruten av dig varje gång jag har begärt ordet.

2) Generaliseringar där man tolkar en enskild händelse i termer av en övergripande tolkningsram.

T ex: ”Jag reagerar på dina överklassfasoner, ditt ständiga psykologiserande, din småborgerlighet, etc.”

3) Övriga generaliseringar.

T.ex ”Jag reagerar på att jag måste ta på mig hela ansvaret för att det här projektet.”

Vanligen är det inte möjligt för den man talar med att både att ta till sig min beskrivning av vad vederbörande gjort (eller inte gjort), och hur jag tolkar och utvärderar dessa handlingar, om det sker en sammanblandning av iakttagelser,

värderingar och tolkningar. Det är denna samman-blandning som vanligen leder till oklarheter, missförstånd, bristande förståelse, försvarspositioner, etc. Undvik därför uttrycksformer som kan uppfattas som en tolkning eller diagnos av den andre, som t.ex: ”Jag reagerar på att du är...”; ”…att jag tror att du…” ”…att det verkar som…”

Nedan följer en övning där du skall försöka bedöma i vilka fall den som talar lyckas särskilja sin iakttagelse, och i vilka fall det förekommer en sammanblandning. I de fall du bedömer att det föreligger en sammanblandning skall du också försöka att formulera ett bättre alternativ.

Övning 1: Vad är det jag ser att någon gör

Jag reagerar på…

1. …att du säger så dumma saker!

2. …att du är så godtrogen!

3. …att du behandlar mig som om jag fortfarande var ett barn!

4. …att du frågat mig om jag vill följa med på bio tre gånger. Jag börjar tycka att du är tjatig!

5. …att du alltid säger emot mig vad jag än säger!

6. …att du kallade mig oansvarig på personalmötet igår.

7. …den vackra klänningen du har på dig!

8. …att du behandlar mig som luft.

9. …att du sårar mig hela tiden med dina dumma kommentarer.

10. …att du jämt är så sur när du kommer hem.

11. …att du ägnar så mycket tid åt projekt som ändå aldrig har en chans att lyckas.

12. …att du väsnas så, när du kommer hem sent och jag sover.

13. …du fortfarande inte har lämnat tillbaks hundralappen du lånade av mig förra veckan!

14. …din kommersiella inställning till livet.

2 Vad är det du känner?

Om vi skall göra det möjligt för den vi talar med att, som Buber uttrycker det, förnimma den dynamiska mittpunkt som gör det möjligt att uppfatta vår personliga närvaro, måste vi också beskriva de känslor som finns i oss. Modellen hjälper oss att kommunicera dessa känslor på ett tydligt sätt. Detta förutsätter emellertid att vi först gjort dem medvetna för oss själva.

När vi skall uttrycka våra känslor behöver vi ett rikt och nyanserat känslospråk. Det är givetvis svårt för någon att förstå vad vi känner om vår vokabulär för känslor är begränsat till ”det här känns bra” och ”det här känns inte bra”.[15] Människor med ett rikt känsloliv upplever ofta det talade och skrivna språket som alltför begränsande, och söker istället uttrycka sina känslor med dramats, bildkonstens eller musikens språk. En känslomässigt utvecklad individ, med ett rikt känslospråk, kan liknas vid en symfoniorkester, som förmår återge det inre livets olika nyanser och klanger. En fattigt känslospråk, å andra sidan, kan liknas vid en tuta, som endast har ett entonigt sätt att uttrycka alla former av känslor på.

Ett rikt känslospråk hjälper oss också att motverka den trend mot ett tillstånd av affektlöshet – känslokyla eller tomhet – som många psykologer tycker sig se i vårt århundrade. Känslan av tomhet eller intighet är nära knuten till en upplevelse av maktlöshet – att man inte kan påverka vare sig sitt eget liv eller den värld man lever i. Om man inte har en kommunikativ kompetens att uttrycka det man känner, samtidigt som man inte heller upplever att känslorna verkar ha någon egentlig betydelse, slutar man till slut med att känna. Eftersom man inte längre känner urvattnas samtidigt känslospråket. Ett fattigt känslospråk blir då ett tecken på en inre tomhet. En människa kan emellertid inte leva länge i ett sådant tillstånd av tomhet. Växer man inte i riktning mot något, kommer man att stagnera, och den instängda tomheten vänds i förtvivlan, apati, desperation och till sist i destruktivitet, förstörelselusta och våld. Rollo May har beskrivit sambandet mellan känslomässig tomhet och våld på följande sätt:

> Våldet är det destruktiva substitut som till sist rusar in för att fylla det tomrum där ingen kontakt finns […] När det inre livet torkar ut, när känslan avtar och apatin tilltar, när man inte kan påverka eller ens i äkta mening röra vid en annan människa, flammar våldet upp som ett sataniskt behov av kontakt, en vansinnig drift till beröring så direkt som det bara är möjligt. […] Om man torterar och tillfogar smärta visar det ju åtminstone att man kan påverka någon.[16]

[15] Det är ungefär som, för att göra en liknelse, att försöka beskriva olika föremål eller färger genom att bara använda orden ”ljust” och ”mörkt”.
[16] May, 1994.

Ickevåld i vardagslivet förutsätter tillgången till och förmågan att använda ett rikt och nyanserat känslospråk. Känslorna är den form av varseblivning som hjälper oss att få kunskap om det vi värderar och behöver. Att ha olika behov innebär en aktiv önskan att förverkliga något vi värdesätter. Om vi inte visar vilka känslor vi har, gör vi det också svårt för den vi talar med att förstå de behov vi har. Vissa känslor visar att vi känner oss säkra och trygga, andra att vi upplever hot. Åter andra är relaterade till upplevelser av njutning och behag respektive smärta och obehag. Vi kan även reagera känslomässigt på sådant som har att göra med om vi erfar en handling som rättfärdig eller orättfärdig. Känslor kan ha att göra med upplevelser av andlighet och närhet till det heliga eller av tomhet och övergivenhet Samma iakttagelse kan hos olika individer ge upphov till olika känslor. Känslor är ofta komplexa. Vi kan samtidigt ha olika känslor relaterade till olika behov eller värden, och känslorna kan också vara motstridiga.

Det sätt på vilket jag verbaliserar och kommunicerar mina känslor är också viktigt. Vi har en benägenhet att uttrycka det vi känner på ett sätt som lägger över ansvaret för det vi känner på någon annan: ”Nu gjorde du mig ledsen” eller ”Det var dumt av dig att såra mig”. Syftet med att uttrycka våra känslor på detta sätt är att vi vill få den andre att förstå att denne 1) gjort något som är fel 2) att denna felaktiga handling är orsaken till mina känsloreaktioner. Om man lyckas med detta leder det till känslor hos den andre som skam, skuld, ånger, etc. På svenska har vi en universalformel som brukar användas i dylika situationer – man säger ”förlåt”! Detta innebär att man därmed bekräftar 1) att man förstått att man gjort något felaktigt och 2) att detta orsakat den andre lidande. Slutligen innebär uttrycket också 3) att man ber denne att ha överseende med det som hänt.

Även när vi vill uttrycka positiva känslor tenderar vi att lägga orsaken till det vi känner på den andre: ”Du gör mig så glad” eller ”Du får mig att känna mig stolt”. Även om det kan kännas trevligt att tro sig ha orsakat positiva känslor hos någon, har detta en baksida – nämligen att jag även tror mig ha förmågan att framkalla negativa känslor och att jag i så fall bör känna skuld, skam eller ånger.

När vi tänker i dessa banor är det inte heller ett så långt steg till att vi frikopplar oss från våra egna känslor, och istället inriktar uppmärksamheten på vad som är fel (eller bra) hos den andre. Vi utvecklar då en vokabulär som syftar till att beskriva andras karaktär på bekostnad av en som hjälper oss att förstå och uttrycka vad som pågår inom oss själva. Det är när vi riktar uppmärksamheten mot vad som är fel hos andra som vi tenderar att blanda samman våra iakttagelser med tolkningar och värderingar.[17]

[17] Jfr. tabellen ”Sammanblandning av iakttagelse, värdering och tolkning”, kap. 1 ovan

Många gånger vill vi helt enkelt att den vi talar med skall känna empati med våra känslor. I sådana fall gör vi klokt i att inte samtidigt skuldbelägga denne. Den naturliga reaktionen, då du talar om för någon att denne gjort något fel, är att han eller hon söker försvara sig, rättfärdiga sitt handlande, förklara eller ursäkta sig. En annan möjlig reaktion är att denne börjar skuldbelägga sig själv, och talar om för sig själv att han eller hon är ”okänslig”, ”egoistisk”, ”hopplös”, etc. I båda fallen minskar sannolikheten för att du skall få empati för dina känslor. Det är mycket svårt att lägga energi på att försvara eller skuldbelägga sig själv, samtidigt som man försöker leva sig in i och känna empati för den person som man nyss blivit angripen av.

Det är således viktigt att vi dels utvecklar ett rikt känslospråk, dels att vi uttrycker vårt inre liv på ett sätt som inte direkt kopplar orsaken till våra känslor till någon annan.[18]

Även om jag lyckas fokusera på det som pågår inom mig själv, är det mycket lätt att jag istället för att vara i kontakt med min känsla, börjar bearbeta denna med intellektet och uttrycker en tolkning eller analys av situationen. När detta sker förfaller dialogen lätt till en analytisk dialog mellan ”fantasibilder” utan kontakt med någon av parternas känsloliv. Det blir en dialog mellan din tolkning av dig och mig och min tolkning av dig och mig, utan att vi någonsin berör varandras personliga närvaro. Att söka efter ord som mer direkt är relaterade till känslor kan bli ett medel att fördjupa kontakten och förstärka den mellanmänskliga samvaron.

Samtidigt är det naturligtvis viktigt att vara medveten om språkets begränsningar. Även om jag lyckas göra en målande, nyanserad och mångfacetterad beskrivning av mina känslomässiga reaktioner, med hjälp av en nyanserad vokabulär, måste jag vara medveten om att det alltid kommer att kvarstå en skillnad (1) mellan min beskrivning och min upplevelse, och (2) mellan den andres tolkning av min beskrivning och beskrivningen i sig. Det talade ordet behöver därför kompletteras med andra uttrycksformer såsom röstläge, tonläge, minspel, kroppsspråk, etc.

Vi upplever alla, mer eller mindre medvetet, ett ständigt pågående inre flöde av känslomässiga stämningar. För att kunna uttrycka detta känsloflöde måste vi emellertid först själva bli mer medvetna om och få ett bättre grepp om det. Det är här som ett nyanserat känslospråk får en avgörande betydelse. För att komma

[18] En ytterligare anledning till att skilja på känslorna och dess orsak är att man (enligt modellen) också i beskrivningen av de egna känslorna skall försöka att undvika att blanda samman iakttagelser (i detta fall egna känslor) med tolkningar och intellektualiseringar. Som redan Hume påpekat är själva idén om orsakssamband, i det här fallet idén om att att en yttre handling är den direkta orsaken till vad jag känner, en tolkning som det inte finns en direkt grund för i vår erfarenhet.

underfund med vad vi verkligen känner, kan träna oss genom att experimentera med olika känsloord på detta flöde. Precis som vi inför en färg kan pröva om violett, cerise eller ljusröd bäst passar med det vi observerar, kan vi pröva om ledsen, sårbar, besviken, uppgiven, eller hjälplös bäst beskriver det som pågår inom oss. I båda fallen jämför vi olika ord för att se om de passar med vad vi upplever, i det första fallet med ett yttre sinnesintryck, i det andra fallet med en inre upplevelse. Då vi hittar rätt ord, hjälper detta oss att förlösa och tydliggöra en känsla för oss själva, vilket i sin tur är en förutsättning för att kunna kommunicera den till andra.

Ord för känslor

Ett givande sätt att berika sin känslomässiga upplevelse- och uttrycksförmåga är att helt enkelt utvidga sitt ordförråd. Tabellen kan betraktas som en starthjälp. Listorna kan du själv komplettera med egna ord som du tycker beskriver känslotillstånd på ett så bra sätt som möjligt.

Ord som uttrycker känslor som uppstår när ett behov uppfyllts/ när ett värde uppnåtts:

absorberad	alert	andäktig	andlös	angenäm
belåten	behaglig	energisk	engagerad	entusiastisk exalterad
	extatisk	fascinerad	fri	fridfull
förnöjsam	förtjust	glad	glädje	godmodig
hjärtlig	hänförd	hänryckt	inspirerad	intresserad
ivrig	jovialisk	jublande	känslig	kärlek
kärleksfull	levande	levnadsglad	livad	lugn
lycklig	lycksalig	lättad	munter	njuter
nyfiken	nöjd	optimistisk	pigg	road
rörd	samlad	sorglös	sprudlande	stillhet
stimulerad	stolt	stark	styrka	stärkt
säker	tacksam	tillfredställd	tillgiven	tillitsfull
trollbunden	trygg	upprymd	varm	vetgirig
välbehag	ömhet	öppenhjärtlig	överförtjust	översvallande
överväldigad	etc.			

Ord som uttrycker känslor som uppstår när ett behov inte uppfyllts/ när ett värde inte uppnåtts:

apati(sk)	arg	avsky	besviken	desperat
ensam	frusen	frustrerad	förbannad	förvirrad
hat(isk)	hungrig	ilska/en	illamående	irriterad
kraftlös	melankoli(sk)	nervös	obehag	osäker
orolig	otrygg	otålig	panik	rädd
spänd	stressad	sömnig	trött	törstig
uppgiven	upprörd	ursinnig	uttråkad	ångest
ängslig	etc.			

Ord som uttrycker känslor, men där det inte direkt är uppenbart om ett behov uppfyllts/ ett värde uppnåtts eller ej.

förbluffad	förvånad	förväntansfull	häpen	likgiltig
nyfiken	oberörd	upphetsad	uppspelt	etc.

Jag har inte lyckats uttrycka mina känslor på ett tillfredställande sätt:

1) När jag riktar min uppmärksamhet mot den andre och inte mot vad som pågår inom mig själv. Jag använder ordet ”känna”, men i formen ”Jag känner att du……”, t.ex ”Jag känner att du bara vill förstöra för mig.”

2) När jag använder ordet ”känna” men i verkligheten uttrycker en tolkning eller intellektualisering och inte en känsla.
”Jag känner att……”, t.ex ”Jag känner att jag är säker på min sak.”

”Jag känner mig som.....”, t.ex ”Jag känner mig som en skurk”
”Jag känner det som om....” t.ex ”Jag känner det som om hela världen vilar på mina axlar”

En grundregel är därför att konsekvent undvika uttryck som innehåller att, som och/eller du då jag ger uttryck för mina känslor.
När man börjar lära sig denna modell underlättar det om man istället alltid använder formerna
”Jag känner……” t.ex ”Jag känner glädje, sorg, tillfredställelse, etc.”
”Jag känner mig……”, t.ex ”Jag känner mig rörd, förtvivlad, glad, rädd, etc.”

Även om jag följer denna regel är det emellertid inte säkert att jag lyckas beskriva vad som pågår inom mig på ett tillfredsställande sätt. Se speciellt upp med följande fallgropar:

1) När jag använder ord som mer beskriver vad jag anser att andra gör mot mig, än beskriver hur jag innerst inne reagerar på detta:

dominerad	uppskattad	hedrad	lurad	kränkt
manipulerad	sviken	bedragen	förd bakom ljuset	provocerad
utnyttjad	avspisad	retad	överkörd	etc.

2) När jag använder ord som beskriver en tolkning av mina egna moraliska, sociala, psykologiska, mentala eller fysiska egenskaper, snarare än hur jag känner mig.[19] Jag känner mig:

ond	god	rättvis	orättvis	elak
opålitlig	okultiverad	oborstad	påflugen	råbarkad
paranoid	känslohämmad	egoistisk	narcissistisk	självupptagen
obalanserad	neurotisk	hämndlysten	aggressiv	fåfäng
fördomsfull	svartsjuk	obegåvad	obildbar	okunnig
otillräckling	dum	intelligent	snabbtänkt	trögtänkt
fet	smal	spinkig	mager	ful
vacker	illaluktande	slemmig	glåmig	klen
stark	etc.			

3) När jag använder ord som faktiskt försöker beskriva det som pågår inom mig, men där orden är eller lätt kan uppfattas som en intellektualisering, är ”trubbiga” eller avspeglar så komplexa kombinationer av känslor att det är svårt att få en klar bild av den verkliga känslan.
Jag känner (mig):

förtroende	glättig	glödande	hjälpsam	intensiv
involverad	klarvaken	oreserverad	(det känns) underbart	
hög	toppen	bra	okey	”cool”
botten	kass	(som en) skit	skyldig	usel
oengagerad	nere	aversion	skam	skuld
ångerfull	girig	fåfäng	egotrippad	dum
avundsjuk	fientlig	hopplös		

Nedan följer en övning där du skall försöka bedöma i vilka fall den som talar klart lyckas uttrycka sin egen inre känsla, och i vilka fall detta inte lyckats, p g a att känslan intellektualiserats, sammanblandats med en diagnos eller uttryckts med en allmänt suddig formulering. I de fall du bedömer att känslan kunde uttryckts tydligare skall du också försöka att formulera ett bättre alternativ.

[19] Jfr. tabellen ”Sammanblandning av iakttagelse, värdering och tolkning”, kap. 1 ovan

Övning 2: Att uttrycka vad du känner

1. Jag känner mig utnyttjad.
2. Jag känner mig så nervös.
3. Jag känner att du inte älskar mig.
4. Jag skall tentera kursen i eftermiddag och jag är väldigt orolig för om jag skall klara mig.
5. Det känns helt okey!
6. Jag känner mig verkligen hedrad av utnämningen.
7. Jag känner mig så dum när jag tänker på det som hände i går.
8. Tack så hemskt mycket! Det var verkligen snällt av dig!
9. Jag känner att det här projektet håller på att spåra ur.
10. Jag känner mig både trött och lycklig på en gång.
11. Jag känner mig som en urvriden skurtrasa.
12. Dina rasistiska uttalanden gör mig ursinnig.
13. Jag känner mig misslyckad.
14. När jag tänker på att jag skall gå hem ensam genom parken känner jag mig skräckslagen.
15. Jag hade inte sagt detta om jag inte känt att stort förtroende för dig.
16. Jag blev mycket förvånad då jag fick höra att du sagt upp dig från ditt arbete.

3 Varför känner du så?

När vi nu lyckats förklara vad vi känner, är det viktigt att också försöka att förklara varför vi känner på detta sätt. För att det skall bli möjligt måste vi först bli medvetna om de processer som ligger bakom våra känslor. När vi iakttar andras handlingar, bör vi därför fråga oss hurvida dessa hindrar, bidrar till eller eventuellt är ovidkommande för vår egen behovstillfredställelse. Den förmedlande länken mellan iakttagelser och känslor är de tolkningar vi gör, och de behov och värderingar vi har. Det är emellertid lätt att glömma bort denna förmedlande länk och istället uttrycka sig på ett sätt som får det att framstå att den andre är skuld till våra känslor: ”Jag blev orolig därför att du inte kom i tid.” ”Du sårade mig djupt när du sa sådär.”

På högstadeiet hade jag en lärare, en invandrare från USA, som, då några i klassen hade blivit retade, lärde oss ramsan: ”Käppar och stenar kan bryta mina ben, men ord kan aldrig skada mig.”[20] Idag, då mina egna barn har börjar i skolan, har jag fått lära mig en liknande svensk variant: ”Den som sa' det, han kan va' det, jag tänker inte överta det.” Båda dessa ramsor vill få oss att bli uppmärksamma på att våra känslor inte direkt orsakas av vad andra säger (eller gör), utan har sin grund i hur jag, beroende på egna tolkningar, behov och värderingar, upplever vad som sägs och görs.

Ibland är iakttagelsen mer direkt relaterad till ett behov som i exemplet: ”När du lämnade återbud till mitt kalas blev jag väldigt ledsen, för jag skulle så gärna vilja träffa dig.” Ibland är det istället en mer eller mindre komplex tolkning av iakttagelsen som i sin tur är relaterad till ett behov, t.ex: ”När du sade att det är ett slöseri med kvalificerad arbetskraft då högutbildade själva måste utföra alla rutinsysslor i hemmet, och att det därför vore önskvärt med en förändring av skattesystemet så att du fick råd att anställa någon att utföra dessa sysslor för dig, kände jag förtvivlan, därför att jag tolkade detta som en mycket konservativ inställning som inte är förenlig med den strävan efter ett mer jämlikt och rättvist sammhälle som jag tror är en förutsättning om även kommande generationer skall kunna leva ett drägligt liv på den här planeten.”

Genom att bli medvetna om de komplex av tolkningar och värderingar som ligger bakom våra känslomässiga reaktioner, blir vi också uppmärksamma på i vilken utsträckning våra känslor är förknippade med att vi oreflekterat antagit ett

[20] "Sticks and stones may brake my bones, but names will never hurt me.”

antal sociala konventioner. Vi reagerar därför att ”man helt enkelt inte gör så”.[21] Vi kan således kritiskt reflektera över om upprätthållandet av denna sociala konvention, t.ex. ”man lägger inte armbågarna på bordet”, är en del av mitt eget värdesystem. I så fall bör jag istället uttrycka att ”Jag tycker inte om då du lägger armbågarna på bordet”, istället för att dölja mig bakom ett anonymt ”man”. Kritiska reflektioner av detta slag kan ibland resultera i att vi kommer fram till att vi skulle kunna ha glädje av att ”byta ut” vissa behov.

En sådan kritisk reflektion hjälper oss också att bli medvetna om det kulturella våld som finns i den kultur vi är en del av. Fredsforskaren Johan Galtung har definierat kulturellt våld som de aspekter av en kultur som kan användas för att legitimera våld i någon form.[22] Fördomar mot andra grupper, kulturer, religioner, klasser, etc., bidrar till skapandet av fiendebilder, vilket i sin tur kan legitimera användande av våld. Alla former av idéer om överlägsenhet, från idén om det utvalda folket till idéer om moralisk, social, intellektuell, fysisk, etc. överlägsenhet, undergräver möjlighet till genuin kommunikation och tenderar att legitimera våldsanvändning. Förekomsten, och frekvensen i användningen av ord som beskriver individers eller gruppers karaktär i negativa termer, t.ex. ond, elak, egoistisk, ful, äcklig, etc.,[23] är också exempel på kulturellt våld, eftersom sådana uttryck ofta används för att ta avstånd från, och legitimera våldshandlingar mot andra.

Om jag blir medveten om de våldslegitimerande tolkningar och värderingar jag tagit till mig, har jag möjlighet att förhindra att de hämmar min förmåga att kommunicera med empati och att lösa konflikter utan våld. Det är främst då det kulturella våldet verkar i det fördolda, i mörka bakvatten, som det har makt att påverka. Om någon säger: ”Du skall få stryk din satans kommunist/svartskalle” och detta bemöts med: ”Så du är upprörd över att jag har en annan politisk uppfattning/ hudfärg än du, och du menar att vi får ett bättre samhälle om människor med olika politiska uppfattningar/ annan hudfärg bemöter varandra med våld”, har detta klargörande i sig i stor utsträckning underminerat det kulturella våldets förmåga att legitimera vålds-användning. Liksom trollen som spricker då solen lyser på dem, har det kulturella våldet svårt att överleva en genuin dialog.

Genom att relatera mina känslor till mina egna tolkningar och värderingar, istället för till den andres handlingar, minskar jag också risken att den andre blir upptagen med egna känslor (såsom skuld och skam) och reaktioner (såsom

[21] Ofta har vi omedvetet gjort vissa sociala konventioner till egna behov. Alla sociala konventioner är inte heller orimliga, men det är först då vi öppet uttrycker dem som personliga behov som vi kritiskt kan reflektera över om de verkligen är våra personliga behov.
[22] Galtung, 1990
[23] Jfr. kapitel 1 ovan

försvar eller självfördömande) och därmed mindre förmögen att lyssna med empati till mig.

Då jag försöker förklara varför jag känner som jag gör bör jag därför som grundregel försöka uttrycka mig på formen:
”Jag känner (mig) ..... därför att jag.....”

Speciellt bör jag tänka på att undvika ordet *du,* t.ex som i uttrycket:
”Jag känner mig ledsen därför att *du*…...”
Undvik också ordet *man,* som i uttrycket:
”Jag blir irriterad därför att *man* inte uppför sig så som du gör.”

Nedan följer en övning där du skall försöka bedöma i vilka fall de som talar klart lyckats uttrycka varför de känner som de gör, dvs vilka behov som ligger bakom känslan. I de fall du bedömer att det bakomliggande behovet kunde uttryckts tydligare skall du försöka formulera ett bättre alternativ.

Övning 3: Att förklara varför du känner som du gör

1. Din brist på bordsskick får mig att må illa.

2. Jag är arg och upprörd för att jag blev kallad ”djävla kärring” av två pojkar i 10-årsåldern.

3. Jag har inte ätit något sedan tidigt i morse och jag känner mig jätte-hungrig!

4. Jag är så glad för att du fick det nya jobbet du sökte.

5. Du gör mig så besviken när du inte kan passa tiden.

6. När du håller om mig så där känner jag mig trygg.

7. Jag känner mig intresserad och entusiastisk då du frågar mig om jag är intresserad av att åka till datormässan i ditt ställe, för jag vill gärna lära mig mer om datorkommunikation.

8. Du gör mig osäker när du skrattande frågar så där.

9. När du tar med dig ditt arbete hem och sitter och jobbar på helgen känner jag mig sårad.

10. Din debattartikel gjorde mig mycket upprörd. Jag kan inte acceptera att bli påhoppad på det där sättet.

11. Jag känner mig otrygg tillsammans med dina vänner, för jag har ett behov att bli accepterad och respekterad för den jag är, och jag tror inte att dina vänner gör det.

12. Din självupptagenhet får mig att bli vansinnig.

13 Jag känner mig stressad och frustrerad för att jag ännu inte skrivit färdigt boken. Jag skulle önska att jag var mer produktiv än jag är.

4 Vad är det du vill?

Den mänskliga förmågan att föreställa sig positiva visioner om framtiden är enligt Fred Polak, som gjort en idéhistorisk studie av framtidsvisioner genom historien, den springande punkten bakom den historiska utvecklingsprocessen.[24] På samma sätt är det nödvändigt för oss som individer att ha egna drömmar, önskningar och visioner om vad vi vill skall hända, för vår egen personliga utvecklings skull. För att själva kunna växa i riktning mot något, liksom för att kunna förändra vår omgivning, är det viktigt att tydligt kunna uttrycka, både för oss själva och för andra, vad det är vi vill. Det räcker emellertid inte med visioner.

För det första är det nödvändigt att vi lär oss skillnaden mellan att uttrycka visioner och önskningar och att komma med krav, hot och ultimatum. Detta blir möjligt om vi lär oss undvika uttryck som: ”Du måste /göra/ändra dig/förstå/ ……”, ”Om du inte……/så kommer jag/så måste jag/……” eller ”Enda möjligheten är att du……”.

Ett sådant sätt att uttrycka sig bygger på två missuppfattningar. För det första att jag har fullständig överblick över situationen och att jag kan se alla möjligheter den rymmer. För det andra att situationen bara kan lösas på ett för mig tillfredställande sätt om den andre fullständigt och förbehållslöst underkastar sig min vilja.

Ickevåldskommunikation bygger emellertid på motsatsen, dvs att vi sällan eller aldrig fullständigt kan överblicka en situation, dess alternativ och konsekvenser, samt att min vision eller önskan endast kan förverkligas genom frivillighet, och aldrig genom hot eller tvång. Den amerikanske psykologen Gerald Jampolski har uttryckt detta val som vi ofta ställs inför på följande sätt: ”Vill du ha rätt [dvs. få den andre att bli en viljelös marionett för din vilja] eller vill du bli lycklig [dvs. få dina behov tillfredställda]? Du kan inte få båda sakerna samtidigt!”

Vi behöver också konkretisera vad som behöver hända och göras för att våra önskningar skall gå i uppfyllelse. Sannolikheten för att ett önskemål skall bli tillgodosett eller att en vision skall förverkligas ökar om vi tydligt gör klart för oss vad som erfordras. Antingen vi uttrycker oss på detta sätt, är också sannolikheten störst att vi får en positiv och välvillig respons. Om vi är i en konfliktsituation, eller vi rent allmänt vill att någon skall göra något åt oss, är det därför viktigt att uttrycka detta på ett direkt, konstruktivt och konkret sätt, dvs att vi gör tydligt:

[24] Polak, 1961.

1) **Vem** det är som vi vill skall utföra handlingen.
Istället för att säga ”Gräsmattan behöver klippas” säger vi ”Jag skulle vilja att du klipper gräsmattan.”

2) Vad vi vill att den andre skall **göra** snarare än vad vi vill att denne **inte skall göra.** Således hellre ”Jag vill att du talar om för mig vad du känner just nu” än ”Sluta att intellektualisera allt vi pratar om.”

3) Vilka **konkreta handlingar** jag vill se utförda istället för att uttrycka mig allmänt och tro att den andre kan **gissa sig till** vad jag faktiskt vill. Således hellre ”Jag vill att vi tillsamman gör en budget, där vi gemensamt kommer överens om hur vi skall använda våra pengar” än ”Jag vill att du slutar slösa med våra pengar.” Undvik uttryck som ”Jag vill att du skall vara…”, ”Jag vill att du skall känna……”, ”Jag vill att du skall inse/ förstå……”, ”Jag vill att du skall låta mig få vara mig själv”, etc.

4) I de fall där risk för missuppfattningar föreligger bör vi också tala om **när** (vid vilken tidpunkt eller inom vilken tidsram), **var** och **hur** jag vill att handlingen skall göras. Istället för ”Jag skulle vilja att du klipper gräset” säger vi ”Jag skulle vilja att du klipper gräsmattan på terrassen med motorgräsklipparen idag.”

Detta fjärde steg i modellen har således stora likheter med modellens första steg. I steg 1 (vår iakttagelse) skall vi så konkret, neutralt och värderingsfritt som möjligt uttrycka *vad det är vi iakttar* beträffande den andre som vi reagerar på. I steg 4 (vår önskan) skall vi försöka att så konkret, neutralt och värderingsfritt som möjligt uttrycka *vad vi vill skall hända, dvs vilka iakttagelser vi vill göra*. Vi talar om vilka konkreta (iakttagbara) handlingar vi vill se utförda, för att vi skall uppleva en större grad av behovstillfredställelse. Även då vi uttrycker det vi önskar oss skall vi således göra det på ett sådant sätt att båda parter kan avgöra huruvida handlingen utförts i enlighet med önskemålet eller inte.

Det är speciellt viktigt att vara mycket konkret, neutral och värderingsfri, just i de fall då det vi önskar inte är en konkret handling (som att komma i tid, att slutföra ett arbete, att handla mat, etc.) utan något mer svårbeskrivbart som att få empati, att känna sig förstådd eller att bli bemött med uppriktighet och ärlighet.

Ibland kan det naturligtvis räcka med en min, en blick eller ett ord vid rätt tillfälle för att vi skall känna oss nöjda, och vidare kommunikation är då överflödig. I många fall är emellertid inte detta tillräckligt. Vi vill känna att den andre verkligen förstått hur vi tänker eller känner. Då kan vi be att den vi talar med, i egna ord, men utan att tolka eller döma, beskriver vad denne tror vi tänker eller känner. Man kan t.ex säga att ”Jag skulle vilja att du beskriver för mig

varför jag inte vill vara med på mötet i morgon, så att jag kan känna mig säker på att du har förstått hur jag tänker", eller "Jag skulle vilja att du beskriver hur du tror att jag känner det, när du kommer hem två timmar senare än du sagt du skulle."

Om du vill ha ärlighet och rättframhet är det att föredra om du är konkret: "Jag vill att du talar om för mig om det är något jag gör som du reagerar negativt på" eller "Jag vill att du gör mig uppmärksam på om det är något jag säger eller gör som gör det svårare för dig att säga vad du egentligen tycker eller menar."

Det kan kännas konstigt att be om något sådant, och man blir lätt rädd att en sådan begäran missuppfattas, avvisas eller utnyttjas mot en själv. Min erfarenhet är emellertid att det är ytterst sällan som någon ställer sig negativ till en sådan begäran, och om det görs, kan en förklaring av orsaken till varför jag framför den nästan alltid ändra denna negativa attityd.

Det som ytterst avgör om vi har uttryckt en *önskan* eller ett *krav* är emellertid inte det sätt på vilket vi formulerat oss, utan på det sätt på vilket vi reagerar, då den andre ställer sig avvisande till vår önskan. Föreställ dig att du uttrycker en önskan på följande sätt: "Jag skulle vilja att vi sätter oss ner nu genast och diskuterar mitt förslag till jämställdhetsplan, och jag skulle uppskatta om du talar om för mig om det är något i förslaget som du reagerar på" och får till svar ett burdust "Jag har inte tid att tjafsa med dig om sådana saker nu. Jag har massor av saker som är viktigare att sköta." Hur skulle du reagera, om din önskan bottnar i ett starkt behov som du vill få tillfredställt? Med dömande uttryck som "Det är otroligt att du är så oengagerad och ointresserad av jämställdhet"? Med att få den andre att känna sig skuldmedveten: "Om du verkligen brydde dig om de svaga och utsatta på arbetsplatsen mer än pengarna så skulle du ta dig tid"? Sådana reaktioner tyder på att det inte var en förutsättningslöst uttryckt önskan (oavsett om du till formen uttryckt den enligt modellen för ickevålds-kommunikation) – utan ett förtäckt krav. Om det däremot var en önskan, försöker du istället visa empati samtidigt som du försöker vara öppen för andra sätt att få ditt behov tillfredställt, t.ex: "Känner du dig stressad just nu, och skulle du föredra att vi bestämmer en tid senare i veckan?"

Att visa empati med ett svar som det ovan är ett av de svåraste, men samtidigt ett av de viktigaste, inslagen i denna modell för kommunikation. Så länge vi inte visat empati med den andres känslor och behov i en sådan situation, är det lönlöst att försöka få denne att lyssna med empati till våra önskningar. Nästa kapitel tar upp hur det är möjligt att lyssna med empati, även då vi själva bemöts med avvisanden, negativitet och aggressioner. Innan dess kan det emellertid vara lämpligt med några övningar i att uttrycka visioner, önskningar och behov på ett så konkret sätt som möjligt.

Övning 4: Att uttrycka vad jag vill att den andre skall göra

1. Tycker du att jag jobbar för mycket?
2. Jag vill att du verkligen tänker dig för innan du köper det där huset!
3. Jag skulle vilja berätta för dig vad jag har lärt mig om att kommunicera med empati.
4. Jag vill inte komma hem och se diskbänken full med disk.
5. Jag skulle vilja att du följer mig hem nu.
6. Jag vill att du skall vara uppriktig mot mig.
7. Jag vill inte att du åker iväg på en konferens under sportlovet.
8. Doktorn, jag vill att ni skall vara uppriktig mot mig och tala om för mig om jag har någon allvarlig sjukdom.
9. Jag vill att du och jag träffas igen!
10. Jag vill att du lovar att alltid lyda mig!
11. Jag vill att du skall veta att jag alltid är uppriktig mot dig.
12. Jag skulle vilja att du var lite trevligare mot mina föräldrar.
13. Mitt förslag är att du och jag diskar varannan dag. Jag skulle vilja veta om du också tycker att det är ett bra förslag.

5 Att lyssna med empati

Att lyssna med empati har att göra med att kunna leva sig in i en annan människas värld av upplevelser, tankar och känslor. För att kunna göra detta behöver man uppöva sin sensitivitet och förmåga att följa det ständiga flöde av tankar, känslotillstånd samt upplevelser av mening hos den man lyssnar på. Att lyssna på detta sätt innebär att du, för en stund, lägger alla dina egna synpunkter, idéer och värderingar åt sidan för att fördomsfritt kunna träda in i den andres upplevelsevärld.

En viktig anledning till att vi överhuvudtaget kommunicerar med varandra är att vi vill bli hörda. När vi upplever att någon verkligen lyssnar på oss leder detta till en befriande upplevelse, speciellt i laddade och konfliktfyllda situationer, där man inte är van att mötas med empati. Den befriande känslan att nå fram till någon annan, och befrias från upplevelsen av isolering, oförståelse och ensamhet, beskrivs av Carl Rogers i en liknelse, där en fånge sitter inspärrad i en fängelsehåla från vilken han sänder ut morsesignaler. ”Är det någon där?” ”Är det någon som hör mig?” Slutligen mottar han en dag några svaga signaler som han översätter till ”Ja”. Genom detta enkla budskap är hans ensamhet bruten – han har blivit människa igen. I ett annat sammanhang beskriver Rogers lättnaden av att bli hörd på följande sätt:

> …när jag befunnit mig i en jobbig situation och någon lyssnat till mig, utan att döma mig, utan att försöka ta ansvar för mig och utan att försöka påverka mig, så känns det förbannat bra![…] När någon har lyssnat på mig, när jag fått bekräftelse på att jag blivit hörd, kan jag se världen på ett nytt sätt och gå vidare. Det är förvånande att upptäcka att frågor som verkar olösliga plötsligt blir möjliga att lösa när någon lyssnar och hur en hopplös förvirring plötsligt omvandlas till ett klart tankeflöde, när man blivit hörd.[25]

Liksom fången som sände ut samma morsesignal gång på gång tills den slutligen uppfattades, tenderar de vi lyssnar till i många situationer att upprepa sig ända tills de känner att deras tankar, känslor och behov blivit förstådda. Att säga: ”Jag förstår” eller: ”Jag vet hur det känns” är inte detsamma som att lyssna med empati. Innan vi övar på hur man kan lyssna med empati, är det därför viktigt att vara klar över vilka förhållningssätt till och upplevelser av den andres känslor som inte är empati.

För det första har vi, som redan diskuterats i kapitel 1 ovan, en nästan reflexmässig tendens att skapa oss en bild av den andre genom att tolka, analysera, kategorisera och bedöma. Då vi skall ta reda på vad *den andre* observerar, känner, värderar, behöver och önskar, är det av yttersta vikt att inte

[25] Rogers, 1980, s.12 [min övers.]

blanda samman detta med vad *vi själva* observerar, känner, värderar, behöver och önskar. Det finns nästan ingenting som förhindrar en empatisk förståelse som sådana sammanblandningar.

Låt mig illustrera med två exempel. 1) ”Så kan man väl inte tänka om kärlek.” som en sammanblandning av a) ”Så du menar att relationen mellan man och kvinna bara handlar om ett köpslående av olika nyttigheter.” och b) ”Jag tycker inte om ditt sätt att se på kärlek.” 2) ”Det är väl inget att gråta över” som en sammanblandning av a) ”Du känner dig väldigt ledsen därför att jag tog den sista smörgåsen utan att fråga dig” och b) ”Jag tycker att detta är en bagatell, och inget att fästa sig vid.”

När vi lyssnat till någon annan, speciellt om denne uttryckt något känsloladdat, har vi i allmänhet svårt att bara lyssna utan att blanda in oss själva. Vi vill gärna förklara oss, ge råd, beskriva våra tolkningar och omdömen, eller uttrycka våra egna känslor. Vi blandar in oss själva för att vi vill *få* empati istället för att *ge*. Ju mer vi gör detta, desto mindre är emellertid sannolikheten att vi får det vi mest av allt vill ha – förståelse. Att först koncentrera sig på att visa den andre empati innebär att vi riktar vår fulla uppmärksamhet på vad denne vill säga, och ger den tid och det utrymme denne behöver för att uttrycka sig så att han eller hon känner sig förstådd. Tills detta skett är det oftast nödvändigt att vänta med att uttrycka egna reaktioner och önskningar.

Vi har en förmåga att kunna föreställa oss vilka tankar och känslor en annan person upplever, ungefär som vi kan föreställa oss hur ett visst rum eller ett landskap ser ut, hur ett musikstycke låter, eller hur en ros doftar.[26] Det är emellertid en stor skillnad mellan att vara i naturen och att enbart föreställa sig en viss plats i naturen. På samma sätt kan vi distansera oss till den andres känslor, bara föreställa oss dem och inte uppleva dem som närvarande. Då vi säger: ”Jag kan föreställa mig hur det måste kännas”, har vi inte närmat oss den andre utan istället distanserat oss. Om vi istället frågar: ”Känner du dig ledsen, därför att du inte fick det där jobbet?” ger det en annan känsla av att vi deltar i den andres upplevelse.

Vi kan ibland bli rädda att om vi visar medkänsla så uppfattas det som ett tecken på svaghet eller vekhet; att vi viljelöst håller med eller ger efter för den vi talar med. Det är denna rädsla som gör att vi, som beskrivits ovan, visar distans till den andres upplevelser. Det är således viktig att skilja på en *projektiv empati* där vi bara har en föreställning av den andres känslor och en *sann empati* som innebär ett äkta deltagande i dennes känslor.

[26] Alla människor har naturligtvis inte denna förmåga i lika stor utsträckning. Den är t ex starkt reducerad vid autism (Aschbergs syndrom), men hur långt förmågan genom medvetna ansträngningar kan tränas är fortfarande en öppen fråga.

Att lyssna med empati måste också skiljas från påverkan av eller total identifikation med den andre. I den utsträckning jag inte längre ser den andres tankar och känslor som dennes, utan tar åt mig dessa som mina egna, har jag mycket svårt för att visa empati. Om jag själv drabbas av samma skräck, ångest, ilska eller sorg som den jag talar med är uppfylld av, blir det omöjligt att visa empati. Detta har att göra med att man blandar samman *sann empati* med att bli *känslomässigt ”infekterad”*. Det kan sluta med ett gemensamt, och föga konstruktivt, känslosvall, eller en allmän eftergivenhet. Att visa empati är således inte detsamma som (utan snarare motsatsen till) att hålla med, ge efter, eller bli ”infekterad” av den andres sinnesstämning.

Empati är inte heller detsamma som sympati. Sympati innebär att vi hyser positiva känslor för en viss person, att vi känner en viss gemenskap med, att vi känner ”för” denne. Empati innebär att vi känner ”med” någon. Vi kan visa empati med människor helt oavsett vad de tänker eller känner, och oavsett om vi har en tidigare relation till dem eller ej. Vi behöver inte känna för, tycka om, eller hålla med någon för att visa empati.

Att lyssna med empati, enligt den modell som detta arbete bygger på, innebär att vi med inlevelse, deltagande och medkänsla lyssnar till och försöker förstå:

- Vad den andre har sett, hört, uppmärksammat, observerat, etc.
- Hur denne känner, dvs. vilka känslor detta har gett upphov till.
- Vilka behov/värderingar som ligger bakom dessa känslor.
- Vad denne önskar av mig, vad han/hon vill att jag skall göra, etc.

Sammanfattningsvis kan sägas att då någon på detta sätt får empati i en mellanmänsklig kommunikation, inleds en positiv process av förändrade attityder, både gentemot en själv och den andre Detta kan sammanfattas i följande punkter:

1. Den anda av öppenhet och accepterande som ett empatiskt lyssnande innebär gör det möjligt för den vi lyssnar på att ha en mer konstruktiv och förstående inställning till sig själv.

2. Att bli hörd av någon som förstår gör det möjligt för den andre att bättre förstå, lyssna till och visa empati för sig själv, och att reda ut oklara tankar och känslor.

3. En större förståelse av och en mer konstruktiv inställning till sig själv gör det möjligt att vara mer flexibel och öppen för nya erfarenheter. Detta innebär i sin tur en ökad förmåga att ge empati och lyssna med ett öppet sinne utan att döma.

När vi skall träna upp vår förmåga att lyssna med empati handlar det mycket om att lyssna till det outtalade budskapet. När den vi talar med inte lyckas med att tydligt uttrycka det han observerar, känner, värderar, behöver och önskar, gör vi helt enkelt en översättning av hans budskap, oavsett dess tidigare form. Vi översätter i enlighet med den modell för ickevåldskommunikation som vi tränat på i kapitel 1-4. I många fall är emellertid det budskap vi försöker uppfatta så otydligt att vi känner oss osäkra på innebörden. Ett sätt att söka sig fram mot en bättre förståelse är att helt enkelt gissa. I allmänhet är det fritt fram för sådana prövande gissningar – bara man tydligt förklarar att det är vad man ägnar sig åt.

Om jag inte kan gissa mig till budskapet finna det två andra vägar att få fram den information som är nödvändig för att jag skall kunna visa empati. Om jag har en viss aning om vad den andre vill uttrycka kan jag försöka *att i egna ord återberätta vad jag hört,* formulerat enligt modellen. Genom olika omskrivningar kan jag hjälpa den andre att uttrycka sig på ett mindre oklart och våldsbemängt sätt, och jag ger honom eller henne en chans att rätta till missförstånd från min sida. Slutligen visar jag att jag verkligen bryr mig om och vill försöka förstå. Exempel på sådana omskrivningar är:

Då jag är osäker på vad den andre observerat som förorsakat en reaktion:

Uttalande: ”Kan man inte få lite lugn och ro i sitt eget hem!”

Fråga: ”**Reagerar du på att** Kalle spelar musik på sitt rum?”

Uttalande: ”Jag blir så förbannad!”

Fråga. ”**Blir du** arg **när** svenska staten ger miljardstöd till bankerna samtidigt som man gör besparingar i vård och äldreomsorg?

Då jag är osäker på vad den andre känner:

Uttalande: ”Måste du prata hela tiden så fort jag kommer hem?”

Fråga: ”**Känner du dig** trött?”

Då jag är osäker på vilka behov/värderingar som ligger bakom en viss känsla:

Uttalande: ”Jag blev verkligen ledsen när jag kom in i köket i morse och såg all odiskad disk.”

Fråga: ”**Är du** ledsen, **därför att du** har ett behov av att jag visar dig omtanke, och när jag lämnar disken på det här sättet ser du det som ett uttryck för att jag inte bryr mig tillräckligt om dig?”

Då jag är osäker på vad den andre vill att jag rent konkret skall göra:

Uttalande: ”Jag kan inte förstå varför vi måste omorganisera igen.”

Fråga: ”**Skulle du vilja att jag** drar tillbaks mitt förslag till omorganisation?”

Om jag känner mig osäker kan jag även*fråga vad som ligger bakom ett visst uttalande*. Om någon säger ”Tror du inte att jag vet att du försöker att manipulera mig!”, kan jag svara ”När du säger så känner jag mig osäker. Jag vet faktiskt inte vad jag har sagt eller gjort som får dig att känna dig manipulerad. Jag skulle vilja att du talar om för mig vad jag har gjort som du upplevt som manipulationer.” När vi frågar på detta sätt bör vi tänka på:

1. Att jag uttrycker mig direkt, konstruktivt och mycket konkret. Undvik ”Vad menar du?”, ”Jag fattar inte ett dugg”, ”Vad har jag (nu) gjort?”, ”Vad är det du pratar om?”, och liknande uttryck, vilka lätt kan missuppfattas och upplevas både som defensivt och anklagande.

2. Att jag, innan jag ber den andre att förklara vad som ligger bakom ett uttalande, ger *uttryck för de känslor* av förvåning, osäkerhet, förvirring, etc. som det ursprungliga uttalandet väckte hos mig. På så sätt visar jag att min önskan om förtydligande inte är ett krav, vars budskap är: ”Nu får du allt förklara dig!” utan att det bottnar i en önskan från min sida att förstå den andre. Budskapet är således: ”Jag har ett behov av att förstå dig, och det är därför jag ber dig att förklara vad som ligger bakom det som du nyss sa.”

Övning 5: Att lyssna med empati

1. A: Jag tycker att X är den bästa lärare jag haft.
   B: Jag kan inte alls hålla med om det. Jag anser att Y har en mycket bredare och djupare kunskap om ämnet.

2. A: Jag tror du skulle må bra av mer regelbunden motion.
   B: Tycker du att jag börjar bli fet?

3. A: Jag kan inte förstå att du kan vara så dum!
   B: Menar du att det du tycker det var dumt av mig att låna ut 5000 kr till min arbetskamrat utan att skriva några papper?

4. A: Jag har blivit uppsagd från mitt arbete efter 20 års trogen tjänst.
   B: Jag förstår dig verkligen. Det måste kännas fruktansvärt.

5. A: Jag skulle uppskatta om du gick härifrån så jag kan fortsätta med mitt arbete.
   B: Känner du dig stressad?

6. A: Varför köpte du inte tröjan som du lovade att du skulle göra?
   B: Jag hör att du är ledsen och besviken, men jag hade faktiskt inte tid att åka till affären.

7. A: Jag förstår inte hur du kan vara så självupptagen!
   B: Vad är det nu jag har gjort som du hakat upp dig på?

8. A: Vi fick inte ens 400 kronor i löneförhöjning, men byråchefen har förhandlat sig till en löneförhöjning på 15.000 kronor.
   B: Jag förstår att du är arg, för själv är jag så arg att jag nästan kokar.

9. A: Kan du inte köra lite fortare?.
   B: Känner du dig stressad, eftersom det är viktigt för dig att inte komma sist till mötet?

10. A: Du är den mest fåfänga person jag träffat!
B: Varför säger du så?

11. A: Jag känner mig så ensam!
B: Skulle du vilja att jag besökte dig oftare?

12. A: Hon gör mig vansinnig!
B: Vad är det hon gör som får dig att känna dig vansinnig?

13. A: Den här situationen känns hopplös!
B: Så farligt är det väl inte!

14. A: Alla på det här stället motarbetar mig!
B: Är det något speciellt som har hänt just nu?

15. A: Du kommer aldrig att få den här omorganisationen att fungera.
B: Så du är orolig för att mitt organisationsförslag inte kommer att fungera om det genomförs?

6 Teoretisk fördjupning

6.1 Vad är det du ser - egentligen?

> Relationer människor emellan baseras på en försvarsmekanism som skapar fantasibilder. I allas våra relationer gör vi oss en bild av motparten; dessa två bilder möter varandra, inte människorna själva […] Relationer som grundar sig på dessa bilder kan givetvis aldrig leda till fredlig samvaro, ty bilderna är fantasifoster och man kan inte leva i en uppdiktad värld. Och ändå är detta just vad vi gör: lever i föreställningar, teorier, symboler, i fantasibilder som vi skapat om oss själva och andra som inte har något med verkligheten att göra. Alla våra relationer […] har i väsentlig grad sin rot i inbillningar. […] Livet är i alla fall ett växelspel i gemenskap, något annat liv existerar inte, och om detta liv bygger på en abstraktion, en idé eller ett spekulativt antagande, måste en sådan dylik teoretisk tillvaro oundvikligen leda till att samlevnaden blir ett slagfält.[27]

> Detta, att förnimma en medmänniska som en helhet, en enhet, något unikt, motarbetas av nästan allt som man brukar inbegripa i ”modernt tänkesätt”. I vår tid är en analytiskt, reduktiv och härledande inställning förhärskande. Det sätt på vilket människor betraktar varandra är analytiskt – eller snarare pseudoanalytiskt – för att det behandlar hela det själsliga-kroppsliga varat som något sammansatt och därför något uppdelbart. Detta gäller inte bara det så kallade omedvetna, vilket måhända är tillgängligt för en relativ objektifiering, utan själva det psykiska flödet, som i sanning aldrig låter sig fattas som objektivt bestående. Reduktiv är denna inställning, för att den vill återföra personens mångsidighet och inre rikedom, vilken möjliggörs av det mikrokosmiska överflödet på variationsmöjligheter, på schematiskt överskådliga och överallt återkommande strukturer. Härledande, slutligen, är inställningen, för att den tar för givet att vad en människa blivit – ja, även vad hon skall bli – låter sig fatta i genetiska formler. Den anser det möjligt att med ett allmänbegrepp ersätta individuationsprincipen i människovardandet.[28]

Vad ovanstående citat vill göra oss uppmärksamma på är att den genuina dialogen ständigt försvåras av de subjektiva tolkningar och värderingar vi läser in i olika situationer. Strävan efter en perspektiv- och värderingsfri beskrivning är således direkt knuten till strävan efter en gemensam verklighetsgrund att bygga det vidare samtalet på; en strävan efter s.k. intersubjektivitet. Vad som eftersträvas är således utgångspunkter för samtalet som alla parter är överens om. Modellens betoning av särskiljande mellan iakttagelse och värdering som en nödvändig förutsättning för att nå intersubjektivitet, kan vid första anblicken uppfattas som inte bara rimlig, utan dessutom relativt okontroversiell.

Ett sådant särskiljande innebär emellertid en fundamental kritik av hela den moralfilosofiska inriktning som brukar betecknas som etisk naturalism. Den etiska naturalismen hävdar att moraliska värderingar kan berättigas eller

[27] Krishnamurti, 1974, s.60.
[28] Buber, 1995, s.51-52

förkastas på ett tvingande och slutgiltigt sätt med hänvisning till de faktiska omständigheterna, dvs. något som kan kontrolleras av de empiriska vetenskaperna. Med faktiska omständigheter menas kunskap om människans natur, hennes grundläggande behov och villkor för utveckling. På samma sätt som jag kan bedöma olika maträtter som ”bra” eller ”dåliga” ur näringsmässig synvinkel anser t.ex många utilitarister att det är möjligt att fastslå en moraliskt bra handling som ”en handling som leder till största möjliga lycka för största möjliga antal människor”. Åtminstone i princip, givet en tillräcklig kunskap om människan och samhället, är det, menar man, möjligt att formulera och ge underlag för en objektiv, allmängiltig moral, som kan verifieras och kontrolleras med vetenskapliga metoder. Det är således inget oöverstigligt gap mellan iakttagelser och värdeomdömen, utan även värdeomdömen kan motiveras empiriskt, dvs. genom iakttagelser som utgör en neutral grund för samtalet som alla parter kan vara överens om.

Paradoxalt nog, kan det tyckas, kommer den starkaste kritiken mot den etiska naturalismen från de som kanske mest ihärdigt och konsekvent sökt efter en neutral grund – positivismen. Denna riktnings kritik av värdeomdömen, med hänvisning till att de enbart har med känslor att göra, brukar betecknas emotivism. Ur detta perspektiv betraktas moralisk argumentation i form av värderingar, vad som är ”bra” och ”dåligt”, etc., som en täckmantel för något helt annat, nämligen manipulation av den andre. Enligt emotivisterna är moraliska utsagors språkliga funktion att uttrycka egna känslor och/eller vara ett medel för påverkan av människors handlingar genom att påverka deras känslor. Om jag säger att något är dåligt, vill jag, genom att få den andre att uppleva t.ex skuld eller skam, förmå denne att ändra sig.

Emotivisterna vill därför upprätta en skarp gräns mellan fakta och värderingar. Oenighet om en handling är god eller dålig kan dels bottna i oenighet om vad som faktiskt hänt och dels i en oenighet om det som faktiskt hänt är gott eller inte. Så länge oenigheten bottnar i olika tolkningar av vad som faktiskt hänt är det i princip möjligt att nå en intersubjektiv grund, men då oenigheten bottnar i olika känslomässiga upplevelser av situationen är det inte möjligt, menar emotivisterna. Deras slutsats är därför att man bör lämna värderingar och känslor utanför diskussionen, eftersom dessa är subjektiva och inte kan påverkas av argument.

Vår modell är således oförenlig med såväl den etiska naturalismen som emotivismen. Även om modellen skiljer sig från emotivisternas slutsats beträffande känslor och värderingar, har den samtidigt mycket gemensamt med denna ståndpunkt. För det första insikten att värderingar kan användas i manipulerande syfte. Även om inte syftet är manipulerande, kan en värdering lätt uppfattas så. I båda fallen underminerar värderingen möjligheten till en genuin

kommunikation. För det andra att värderingar rymmer en emotiv dimension. Eftersom känslorna inte separerats från beskrivningen, kan de inte heller uttryckas klart. För det tredje, att det är lättare att uppnå en gemensam grund, i betydelsen intersubjektiv beskrivning av vad som hänt, om man strävar efter att separera iakttagelse och värderingar, än om man som de etiska naturalisterna gör, försöker sammansmälta dem. Skillnaden ligger i att vår modell vill ge känslor, behov och värderingar en lika hög status som fakta och iakttagelser i den mellanmänskliga kommunikationen. Hur känslor och behov/värderingar uttrycks diskuteras i modellens andra och tredje steg. Låt oss därför här ta fasta på och förena oss med emotivisternas strävan att särskilja iakttagelser från både tolkningar och värderingar.

Strävan mot en intersubjektivt giltig iakttagelse har lett till positivismens upphöjande av den *deskriptiva satsen* som den primära kunskapsteoretiska enhet på vilken den empiriska kunskapen, och därmed det fortsatta samtalet, skall kunna grundas. Idag verkar det emellertid inte finnas något konsensus bland filosofer, vetenskapsteoretiker och lingvister varken om exakt vad som menas med en deskription, eller om det överhuvudtaget går att grunda kunskap i rena, objektiva, beskrivningar. Denna utveckling inom vetenskapsteorin kan vid en första anblick verka allvarligt ifrågasätta hela kommunikationsmodellen redan i dess första steg. Vi kan bara upprätthålla idealet om en perspektiv- och värderingsfri iakttagelse genom att exkludera de vetenskapsteoretiska skolbildningar som sätter ett stort frågetecken kring hela detta projekt, dvs. genom att tolka verkligheten på ett visst sätt och kategoriskt förkasta andra tolkningsmöjligheter. Om målet i modellens första steg vore att uppnå en absolut ren iakttagelse hade den kanske därför fallit på eget grepp.

Låt oss emellertid utgå från deskriptionens grundläggande strävan – att förbli det givna, det som uppfattas av vårt medvetande, så troget som möjligt. Den filosofiska riktning som kanske drivit denna strävan längst är fenomenologin. Enligt sitt ursprungliga program, var fenomenologin en deskriptiv filosofi. Edmund Husserl, som kritiserade positivisterna för att inte ha drivit sin strävan tillräckligt långt, menade att om positivism handlade om att grunda kunskapen i den rena och otolkade erfarenheten, så var fenomenologerna de enda sanna positivisterna.[29] Deras strävan var att sätta all metafysik, alla tolkningar, värderingar, spekulationer etc. inom parentes (att, som man kallade det, utöva epoché) i en kompromisslös strävan efter att återvända till *die Sachen selbst*. Med en sådan ”reflexiv inställning” skall vi sträva efter en neutral beskrivning av saken själv, så som vi direkt erfar den. ”Det som visar sig” kallar man

[29] Husserl E. (1943)[1913] Bd. 3, s.46: ”Om 'positivism' betyder absolut förutsättningslöst berättigande av vetenskaper med 'det positiva', dvs. det ursprungligt erfarbara, är vi de äkta positivisterna.” [min övers.]

traditionellt fenomen, därav beteckningen fenomenologi – en rent beskrivande lära om fenomenen.

Även om många betvivlar att det går att nå en ren deskription, och även om det råder delade meningar om vad en deskription innebär, verkar det finnas en stor samstämmighet om vad deskription inte är. Om man skall kritisera ett försök till beskrivning kan man därför gå till väga på två sätt. Å ena sidan kan man definiera begreppet beskrivning och därefter visa att ett visst försök inte uppfyller de kriterier som används för att definiera begreppet. Å andra sidan kan man försöka visa på vilket sätt ett försök till beskrivning egentligen är något annat än en beskrivning, t.ex en teori, en tolkning eller en värdering. Deskription är till exempel inte deduktion. Bachelard menar i sin studie av Husserls filosofi: ”Det är möjligt att hävda att det är denna negativa definition Husserl menade då han beskrev fenomenologin som en deskriptiv vetenskap; dvs fenomenologin är deskriptiv därför att den inte är deduktiv.”[30]

På samma sätt kan man, utan att nödvändigtvis enas om en klar och entydig positiv definition, hävda att en deskriptiv fenomenologi definitivt inte innefattar värderingar, efterkonstruktioner, eller skapande av tolkningsramar.

En deskription är således inte förenlig med en formulering av hypoteser, eller en strävan att bekräfta eller avkräfta dessa. En dålig beskrivning kan, som vi sett ovan, vara sammanblandad med förutfattade meningar. Men dess intention är inte att vara en hypotes. Kritiskt granskning av en deskription och kritisk granskning av en hypotes görs efter helt olika kriterier. En deskription granskas för att söka upptäcka om den rymmer några tolkningar, för att därefter eliminera dessa. Detta gäller inte en hypotes. Beträffande en hypotes granskas istället dess förmåga att framgångsrikt förutsäga framtida händelser. Detta gäller definitivt inte en deskription.

Låt oss illustrera med ett av exemplen ovan: ”…du behandlar mig som luft.” Om detta skall granskas som en hypotes, krävs det att man formulerar några observerbara händelser, s.k. ”empiriska konsekvenser”, som kan styrka tilltron till hypotesen, t.ex. ”Jag förutser därför att du under den närmaste halvtimman kommer att tilltala mig i mindre utsträckning än de övriga grupp-medlemmarna.” Om uttalandet skall granskas som en deskription, skall jag istället gå tillbaks till den handling jag observerat och fundera på om jag inte kan åstadkomma en mer neutral beskrivning av denna.

[30] Bachelard, 1968, s.xlvi.

Om man skall göra anspråk på att ha ambitionen att göra en beskrivning ser jag det därför som nödvändigt att man underkastar sig följande allmänna metodregler:

1) Att själv ständigt och aktivt söka efter element av tolkningar och värderingar (dvs det som en deskription inte är) och successivt söka avlägsna dessa genom att omformulera mig.

2) Att tillåta och aktivt invitera den andra parten att söka efter element av tolkningar och värderingar, och succesivt söka avlägsna även dessa genom att föreslå alternativa formuleringar.

Inte förrän *båda parter* genom denna process har enats om en tillräckligt ”neutral iakttagelse” bör man fortsätta till nästa moment i modellen. Modellen förutsätter således inte en absolut fenomenologisk reduktion, utan endast en reduktion till en punkt där ingen av parterna längre kan upptäcka att försöket till deskription innehåller några värderingar eller tolkningar. Modellen bidrar genom detta till att, hos den som tillämpar den, initiera en kritisk och självreflexiv process, som ständigt kan fördjupas, på samma sätt som den, i relationen till andra, initierar en dialogisk process som också den ständigt kan fördjupas.

6.2 Vad är det du känner - egentligen?

På samma sätt som vi i det första kapitlet frågade oss hur man skall kunna skilja mellan en iakttagelse och en värdering eller tolkning, uppstår i detta sammanhang frågan vad som skiljer känslor från iakttagelser, värderingar och tolkningar.

Känslor är reella fenomen som pågår inom oss – det gäller därför att iaktta och beskriva känslotillstånd på samma sätt som vi iakttar och beskriver de handlingar vi känslomässigt reagerar på. Det som tidigare sagts om rena iakttagelser kan således tillämpas också på de egna känslorna – att göra en fenomenologisk reduktion ända tills båda parter är överens om att beskrivningen inte längre innefattar tolkningar (t.ex med idéer om orsaken till mina känslor) eller värderingar (t.ex. då uttrycket innebär ett dömande av den andre).

I många fall kan det vara relativt enkelt att upptäcka en sammanblandning mellan en känsla och en värdering, som t.ex i uttrycket ”Jag känner mig värdelös”, eller mellan en känsla och en tolkning, som i uttrycket ”Jag känner att du inte riktigt förstått mig”. Att känna sig ”sårad” är ett annat exempel på en sammanblandning, som indikerar både att någon annan har gjort något fel och att detta är orsaken till mina känslor, men även uttryck som att känna ”avsky”,

”besvikelse” eller ”otålighet” har en sådan underton. Gränsen mellan känslor och värderingar/tolkningar av situationen är således svår att upprätthålla.

En kategori ”känslor” som i detta sammanhang är värda att speciellt beakta är sådana som är kopplade till aggression, såsom ”arg”, ”ilsk”, ”förbannad”, ”ursinnig”, ”vred”. För det första därför att de indikerar att det sätt på vilket vi tänker och reagerar är mindre i kontakt med våra behov och mer riktade mot någon i syfte att fördöma eller skuldbelägga denne. För det andra eftersom ett sådant dömande i kombination med ilska lätt leder till mer uttalat våld, i tanke, ord och handling. Slutligen för att den person mot vilken vi riktar vår ilska tenderar att rikta sin uppmärksamhet mot att försvara och rättfärdiga sig, snarare än mot att möta våra behov. Ilska leder av samtliga dessa tre skäl mer till att skapa avstånd och låsta positioner, än till den närhet och öppenhet som eftersträvas i en icke-våldskommunikation.

Aggressiva känslor ger oss således anledning uppmärksamma att vi har vissa behov som inte blivit uppfyllda, och att vi inte är i kontakt med dessa behov. Samtidigt ger oss sådana känslor en varningssignal om att vi agerar på ett sätt som minskar möjligheten för oss att få våra behov tillfredställda.

Att man blir arg är ofta något som sker så snabbt att man inte hinner reflektera över vilka tankar som ligger mellan det vi observerar och det vi känner. Vi kanske spontant säger ”Jag blir förbannad när du tränger dig före i kön, trots att du kom långt efter mig”, och reflekterar inte över att det kan vara en värdering av den andre som ”hänsynslös”, ”självisk”, ”framfusig”, etc. som får oss att reagera.

Ilska är således en känsla som, genom att den inte är i direkt kontakt med våra behov och den sårbarhet vi upplever då dessa inte blir tillfredställda, med stor sannolikhet leder till att vår energi mobiliseras mot den andre och tar sig våldsamma uttryck. Om vi vill kommunicera utan våld, bör vi istället bli uppmärksamma på vår egen dömande attityd, den som ger upphov till ilskan, för att därefter söka efter de ouppfyllda behov som ligger bakom vår känsla. Ilska och dömande kan följaktligen betraktas som ett misslyckat försök att uttrycka vår sårbarhet och våra ouppfyllda behov; misslyckat därför att det uttrycks på ett sätt som gör att varken vi själva eller den vi talar med förmår uppfatta dem. När vi istället vänder vår uppmärksamhet mot de egna behoven omvandlas ilskan till känslor som är mer i kontakt med dessa, t.ex rädsla, obehag, oro, otrygghet.

En situation av ömsesidig aggressivitet, där ingen av parterna är i kontakt med de behov som utlöste konflikten, är mycket obehaglig. Vi har därför lärt oss att ilska, för att inte tala om ursinne, är känslor som bör kontrolleras i det sociala samspelet mellan vuxna. Om vi inte utvecklat vår kommunikativa förmåga, och kan uttrycka den bakomliggande sårbarheten och de bakomliggande känslorna

och behoven, upplever vi därför i många situationer ett behov att hålla känslorna på avstånd, genom förnekanden, intellektualiseringar, etc. Genom att på detta sätt disciplinera oss och uppträda ”civiliserat”, ger vi upphov till ytterligare avstånd mellan människor. Resonemanget kan skissartat sammanfattas i figuren nedan:

Alienerande skydd mot den egna sårbarheten

Förnekande
Försvar
Otrygghet
Sårbarhet
Mänskliga behov
Smärta
Rädsla
Ilska
Känslokontroll

Eftersom livet aldrig ger oss någon garanti för att vi får våra behov tillfredställda, är vi ständigt sårbara. Upplevelser av sårbarhet leder till otrygghet och andra känslor, varav rädsla kanske är en av de mest centrala. Om vi inte förmår att kommunicera dessa känslor till omvärlden, utvecklar vi istället olika former av försvar. Det är här som intellektualiseringar i form av tolkningar och dömande – och därmed också ilska – kommer in. Dessa försvarsreaktioner ger upphov till en mur, dels mellan mig själv och mina behov och dels mellan mig själv och omgivningen. Om ilskan inte accepteras av individen och/eller omgivningen (en mogen människa uppträder balanserat och kommer inte med okontrollerade hysteriska känsloutbrott) träder förnekandet in. Förnekandet av känslor har nått sin ytterlighet hos tvångsneurotikern, ”en levande maskin” som karakteriseras av ”behärskning och jämnhet i liv och tänkande”.[31] Genom detta förnekande och denna kontroll har murarna blivit näst intill ogenomträngliga.

Främlingskap, kallblodighet, likgiltighet, apati, avpersonalisering, mekanisering av livet, förkvävning av känslor är olika termer som alla beskriver ett avstånd mellan mig själv och andra. Denna oförmåga att känna är emellertid inte begränsad till några enstaka fall, utan kan mer betraktas som ett allmänt sjukdomstillstånd i vår samtid.

Om du är en av dem som upplevt denna förkvävning av känslor och slutligen lyckats komma i kontakt med din ilska, kan ovanstående resonemang kanske upplevas svårsmält. Du har upplevt förmågan att visa ilska som en befrielse av energier som tidigare blockerats. Att då associera ilska med alienering av känslor och behov kan upplevas minst sagt motsägelsefullt – som ytterligare ett försök att

[31] May, 1994.

fördöma och undertrycka en legitim och nödvändig känsloyttring; som ett argument för att inte visa sin ilska.[32]

I ickevåldkommunikation är emellertid strävan den motsatta – att verkligen ta tillvara de insikter och den energi som ilskan är ett uttryck för, genom att omvandla en utåtriktad, dömande försvarsenergi till ett medvetandegörande om verkliga behov. När våra känslor står i en mer direkt förbindelse med våra behov, har vi minst lika mycket energi, och är minst lika handlingskraftiga som när vi låter ilskan välla fram. Skillnaden är att energin nu fullt ut kan användas för att verkligen få våra behov tillfredställda.

Vi har således lyckats göra en distinktion mellan å ena sidan ”alienerande känslor” (t.ex. ilska och besvikelse) och å andra ”äkta känslor” (t.ex. rädsla och oro). Problemet är att denna distinktion förutsätter en sammanblandning av fenomen som vi iakttar – våra inre känslor – och värderingar av dessa känslor som resulterar i en klassificering i ”mindre lämpliga” och ”mer lämpliga”. Distinktionen förutsätter en tolkning av hur känslor och behov hänger ihop. Vi hamnar i en paradox. Vi kan endast kan göra en distinktion mellan känslor och värderingar/tolkningar till priset av att vi gör en sammanblandning mellan iakttagelser (av känslor) och en tolkning och värdering av dessa.

Problemet återkommer i en annan form då vi söker göra en distinktion mellan iakttagelser av känslor andra fenomen. Frågan kan formuleras på följande sätt: ”Är känslor en homogen kategori fenomen som gör det möjligt att göra en distinktion mellan dessa och övriga fenomen?”. Om vi går till vardagligt språkbruk upptäcker vi att verbet ”att känna” är ett av de mest inkluderande och mångfacetterade som finns. Det kan användas för att beskriva en fysisk beröring och andra upplevelser som registreras i kroppen – dessutom för längtan, begär, behov, önskningar, emotioner, sinnesstämningar, tankar, åsikter, tro, estetiska upplevelser, aningar, intutioner, allmänna inre psykologiska sinnestillstånd, samt parapsykologiska och andliga upplevelser. I vardagsspråket verkar det således inte existera någon sådan entydig gräns. Detta kan förstås bero på att vardagsspråket i sig saknar den logiska uppbyggnad och stringens samt begreppsliga klarhet som det filosofiska och vetenskapliga språket gör anspråk på.

I den filosofiska debatt som idag förs om känslornas natur och rationalitet besvaras emellertid också frågan – om man kan betrakta känslor som en homogen kategori – med ett entydigt nej. Utan att förlora oss i denna stundtals snåriga debatt, låt mig lyfta fram några i detta sammanhang viktiga insikter. Filosofen Amelia Rorty menar att alla försök att tydligt skilja känslor från

[32] Jfr. t ex Lerner, 1987

sinnesstämningar, karaktärsdrag, motiv och kognitiva attityder hittills misslyckats. Förteckningar över känslor skiljer sig åt, såväl över tid som mellan olika samtida författare, beroende på deras utgångspunkter, frågeställningar och analyser.[33]

Försök att deduktivt härleda känslor från vissa grundkänslor har strandat av samma orsak. I *Encyclopedic Dictionary of Psychology* redogörs för olika filosofiska och vetenskapliga försök att identifiera grundkänslor,[34] och deras antal varierar mellan olika analyser från Stoikernas fyra grundkänslor (begär, rädsla, glädje och sorg) till Kempers 1701 känslotyper.[35] Känslor kan förstås, analyseras och klassificeras med utgångspunkt i t.ex. logik, psykologi, biologi och/eller sociologi, och beroende på klassifiering blir olika känslor mer grundläggande än andra; allt beroende på det perspektiv som analysen utgår från. Den paradoxala slutsatsen blir att det är endast genom att tolka och värdera våra upplevelser som vi kan skilja känslor från andra former av iakttagelser.

Denna insikt formulerades tidigt inom Buddhismen i Magghima-Nikaya, där känslor betraktas som en del av en sammansatt process. Det är endast genom abstraktioner och analyser, menar man här, som vi kan tala om känslor som skiljda från andra perceptioner. Endast genom meditativ observation kan vi enligt buddhismen erfara känslor i deras ursprungliga form, men i detta rena medvetandetillstånd är medvetande, känslor och perceptioner omöjliga att skilja åt. I en diskussion om känslornas antal, intar Buddha i likhet med den moderna filosofin en relativistisk hållning och svarar att de ur ett perspektiv är två (kroppsliga och mentala) ur ett annat tre (behagliga, obehagliga och neutrala), ur ett tredje sex (relaterade till de fem sinnesorganen samt det inre sinnet) och så vidare upp till 108 känslor.[36]

Även om vi trots dessa svårigheter söker upprätta en distinktion, eller åtminstone en rågång, mellan fysiska yttre iakttagelser och psykiska inre känsloupplevelser, bygger då inte denna distinktion i sig på den cartesianska dualismen, med dess särskiljande mellan ande och materia – dvs. en tolkning av tillvarons grund som inte är möjlig att direkt basera på någon iakttagelse?

Insikten om att alla sådana distinktioner är sekundära och bygger på en tolkning av det vi erfar, har i det västerländska tänkandet kanske drivits längst hos Edmund Husserl, fenomenologins grundare. Husserl förstår kravet om ”att gå till sakerna själva” som ett krav att sätta parentes omkring alla förutfattade meningar om mig själv och världen, och istället koncentrera mig på en ren beskrivning av

[33] Rorty, 1980.
[34] Havré & Lamb, 1983
[35] Kemper, 1978
[36] Magghima-Nikaya I:293, I:111. Jfr deSilva, 1995, s.111.

fenomenen så som de visar sig för mig i en eller flera medvetandeakter. Jag skall således bortse från om det som visar sig för mitt medvetande existerar eller ej, och istället ge en ren beskrivning av vad som visar sig och hur det visar sig. Vi verkar åter stå inför ett dilemma – om vi vill skilja känslor från andra fenomen måste detta ske till priset av en sammanblandning av iakttagelser, tolkningar och värderingar.

Denna insikt tillsammans med en tillämpning av metodreglerna i modellens första steg får emellertid ödesdigra konsekvenser. När du väl insett konsekvenserna av resonemanget ovan kan du faktiskt inte tillämpa de metodregler som presenterades i modellens första steg utan att modellen i sig faller samman!

Finns det då ingen väg ur denna återvändsgränd? Enda vägen som återstår är att granska metodreglerna i sig och underkasta även dem en strängt fenomenologisk undersökning. Är dessa regler allmänt tillämpbara, eller finns det gränser för dess tillämpning? Är det t.ex. rimligt att betrakta och analysera mitt ”jag” och mina inre upplevelser på samma sätt som jag betraktar andra objekt eller fenomen? Hur långt är det rimligt att ifrågasätta min existens i världen och den sårbarhet som följer ur denna? Är det överhuvudtaget meningsfullt att tala om en ursprunglig direkt erfarenhet av *hur* jag och du visar sig och *vad* som visar sig, oberoende av *om* du eller jag existerar eller ej? Är det inte så att jagets ”väsen”, jaget så som det visar sig, ligger i dess existens? Genom att tillämpa metodreglerna strikt, och tillbakahålla varje tolkning, misslyckas vi därför med att uppnå målet, nämligen att göra rättvisa åt fenomenen själva. Genom att åtskilja existens – *att* jag och du är – och essens – *vad* jag och du är och *hur* jag och du är – går något väsentligt i kommunikationen förlorat. Det är skillnad på att kommunicera med ett verkligt du och någon, vars existens jag kan ifrågasätta.

Resonemanget blir kanske lättare att följa med ett exempel. När jag betraktar fenomenet att någon riktar en pistol mot mig, är det ingen skillnad, som fenomen betraktat, om det uppträder i vaket tillstånd eller i en dröm. Om jag fick välja skulle jag trots detta välja att erfara fenomenet i drömmen, väl medveten om att här är objektets existens inte verkligt. Existensen påverkar på samma sätt subjektsidan. Den som får en pistol riktad mot sig blir sannolikt rädd. Men vem är det som erfar och bli rädd? Utan att fälla något existensomdöme kan vi inte heller säga något om oss själva som subjekt. Den som blir rädd, *blir rädd på grund av sin existens i världen*. Existensen innebär att man är sårbar och därmed rädd om sin existens. Men ett rent ”transcendentalt” subjekt kan inte bli rädd pga en existens som det inte har. Endast ett "transcendentalt" subjekt kan i en sådan situation bortse från sin sårbarhet och analysera de fenomen (känslor) som uppstår som en konsekvens av denna sårbarhet. De som har upplevt en s.k. ”klar dröm” förstår omedelbart denna uppenbara distinktion.

I en sådan dröm är man medveten om en åtskillnad mellan de fenomen man upplever – drömmen – och existensen – den som drömmer. I en sådan dröm kan vi oberörda och utan rädsla låta oss skjutas, eller själva dödsföraktande kasta oss utför de brantaste stup, i förvissningen om att mitt sanna jag inte är involverad i denna värld. Det finns således en väsentlig skillnad mellan ett subjekt som ursprungligen existerar och är oupplösligt bunden till en faktisk historisk värld och ett ”transcendentalt” subjekt som utgör världens (jfr drömvärldens) yttersta oberörbara grund.

Istället för att skapa en närhet till den mänskliga erfarenheten och en närhet mellan människor, medför således en alltför långt driven strävan efter neutral observation, att ett avstånd skapas som motverkar sitt eget grundläggande syfte – att göra rättvisa åt verkligheten som den är. Vår dialog bör därför bygga på en existensfilosofisk grund, och denna grund bör också vara utgångspunkten för modellen.

Existensfilosofins kritik av en för långt driven fenomenologisk reduktion bottnar således i ett försök till ontologisk bestämning av vad det innebär att vara människa, dvs en bestämning som är giltlig vid alla tider och platser. Denna ontologiska bestämning innefattar vårt vara-i-världen. Vi existerar i, är involverade i och är berörda av världen vare sig vi vill eller inte. Den mänskliga existensen är förkroppsligad, och vårt vara kommer till stånd och upplevs genom vår kroppslighet. Slutligen står vi i en nödvändig relation till andra som existerar under liknande villkor. Denna ontologiska bestämning hjälper oss att bättre förstå modellens betoning på att känslor är en viktig del av mellanmänsklig kommunikation. Med denna förståelse kan vi också rädda den från den kritik som formulerats ovan. Betoningen på de mänskliga behov som följer med existensen, upplevelsen av ”utkastadhet”, blir då naturlig och nödvändig. För att komma i kontakt med dessa med existensen förbundna betingelser i form av behov, gäller det att bejaka den egna sårbarheten, som bottnar i insikten om att man inte själv har kontroll över att dessa behov blir tillfredställda. Känslor ur ett existensfilosofiskt perspektiv är således ett uttryck för den sårbarhet som är förenad med existensen och de mänskliga behov som följer ur dem.

Vad som skiljer känslor från andra fenomen bestäms således med denna utgångspunkt inte av en tolkning av världen som vi läser in i densamma, utan snarare av en ontologisk bestämning av vad det innebär att vara människa. I ilskan är vi inte i direkt kontakt med vår sårbarhet på samma sätt som då vi är rädda, och distinktionen mellan ”alienerande känslor” och ”äkta känslor” bygger således inte på en tolkning, utan kan härledas direkt från en existensfilosofisk ontologisk bestämning av vad det innebär att vara människa. Existensen ger upphov till mänskliga behov som i sin tur ger upphov till sårbarhet och känslor.

Detta är det djupare motivet till att vi bör fokusera på de känslomässiga upplevelser som har att göra med om vi får dessa behov tillfredställda eller ej. Detta leder oss naturligt in på modellens tredje steg, där vi skall uttrycka varför vi känner som vi gör.

6.3 Varför känner du så – egentligen?

Vad den tredje delen av modellen lär oss är att då vi söker uttrycka varför vi känner som vi gör förmedlar vi något väsentligt till den vi talar med. Samtidigt ger det oss möjlighet att upptäcka något nytt och väsentligt om oss själva. Känslorna hjälper oss således såväl att själv inse som att förmedla något väsentligt. Denna till synes självklara och okontroversiella insikt innebär emellertid ett brott mot strömfåran i västerländsk kunskapstradition, där känslor på det stora hela taget behandlats med likgiltighet, eller t.o.m. med förakt.

Istället för att betraktas som något som hjälper oss att förstå sammahang och att fokusera på det som är av vikt, har känslor betraktats som farliga kaosskapande krafter som vi inte riktigt kan kontrollera. Kopplingen mellan grekiskans ord för känsla – *pathos* – och det ord vi använder för ett avvikande, onomalt tillstånd förenat med lidande – *patologi* – ger oss en första indikation på den förhärskande attityden. Hos Platon är känslor förknippade med det djuriska inom oss, och de skall behärskas och kontrolleras av den rationella själen, som består av människans intellekt och är belägen i huvudet.[37] Denna grundinställning förs sedan vidare via Cartesius till dagens logiska positivister. De senare nedvärderar även etiken genom att länka den till känslor. Eftersom ett uttryck som ”detta är bra”, endast är grundade i känslor, (säger en av positivismens mest kända förespråkare, Ayer) betyder detta inte något annat än ett subjektivt och innehållslöst ”Hurra, va bra!” Kant, å andra sidan, ville ge etiken en annan status, och argumenterade för att moral var en rent rationell angelägenhet, och att känslor (eller ”böjelser”) inte var viktiga för moralisk utveckling. Både kunskapsfilosofer och moralfilosofer har därför i allmänhet haft en nedvärderande syn på känslornas status.

Det kanske mest beklämmande är torrheten och bristen på uttryckligt intresse för känslor hos några av de främsta förespråkarna för en mer dialoginriktad kunskapsteori, såsom Gadamer, Habermas, Arendt och Bernstein. Genom att identifiera det väsentliga i personlighetsstrukturen med kognitioner, språk och

[37] Diskussionen av synen på känslornas rationalitet i västerländskt tänkande bygger på Turski, 1994. För en mer ingående analys av hur känslor behandlats i västerländsk idéhistorisk belysning, se Calhoun & Solomon, 1984.

språklig interaktion, menar t.ex. Agnes Heller, konstruerar Habermas en människa utan kropp, utan behov och utan känslor.[38]

Det är först inom fenomenologin och existentialismen som känslor åter får en mer betydelsefull roll. Eftersom vi existerar i världen, måste vi för att få kunskap om denna värld, träda in i en relation till den, vilket bl.a. innebär att vi är känslomässigt förbunden med den. Såväl Heidegger som Brentano och Scheler försökte på olika sätt återupprätta känslornas status och de är alla överens om en grundläggande och för den traditionella filosofin omvälvande sanning: om vi bortser från de känslomässiga aspekterna av existensen leder det med nödvändighet till en begränsning den livsvärld i vilken vi är mentalt och existentiellt aktiva.

Några av de intressantaste bidrag, som tillför en fördjupad reflektion över hur känslor kan ge oss en bättre förståelse av vår existens, finner vi hos Brentano och Scheler, som båda kopplar samman känsloupplevelser med den levda erfarenheten av vad är av värde. Istället för att, som den rationellt grundade etiken tenderar att göra, knyta moraliska värden till etiska system, utgår de från levda etiska erfarenheter.

Brentano menar att alla medvetandeakter, eller som han kallar dem ”psykiska fenomen”, kännetecknas av intentionalitet, dvs. de är riktade mot något (Gerichtetsein). Han identifierar därefter tre huvudformer av sådana medvetandeakter, som svarar mot varsin form av intentionalitet: 1) Föreställningar (Vorstellungen), dvs objekt givna för medvetandet, utan att man tar ställning till dem , såsom syn, hörsel, smak, lukt, känsel, tankar, idéer. Objektet är i dessa medvetandeakter endast ”givet för vårt medvetande”. 2) Omdömen (Urteile) är medvetande akter där vi intellektuellt tar ställning till medvetandets objekt i termer av godkännande och förkastande (sant eller falskt). 3) Känslor (Gemütstätigkeit) där vi emotivt tar ställning till medvetandeobjekten genom att gilla eller ogilla dem (bra eller dåligt).

Brentano bygger därefter sin etik på den första och den tredje akten. Precis som vi genom omdömen kan få insikter i vad som är sant eller falskt, kan våra emotiva akter ge oss insikter i vad som är värdefullt. Brentano har således likheter med emotivisterna och bygger vidare på deras idé att värden grundas i känsloakter, men till skillnad från dessa ser han i känslorna inte bara ett subjektivt godtycke. Medan emotivisterna hävdar att det bara finns en giltig erfarenhetstyp, den sinnliga varseblivningen, eftersom emotioner är att betrakta som ett rent subjektivt själstillstånd, anser Brentano att emotioner är objektiva

[38] Heller, 1982.

intentionala erfarenheter med eget inehåll som hjälper oss att upptäcka värden, liksom kognitiva medvetandeakter hjälper oss att upptäcka världen.

Max Scheler är den förste fenomenolog som mer ingående behandlat värden och känslor. Han bygger vidare på den grund som Brentano lagt, då han hävdar att värden är ett slags fenomen som vi kan redogöra för mot bakgrund av bestämda fenomenologiska erfarenheter. På samma sätt som man kan skilja på en röd ros och rödheten i sig, kan man skilja mellan den vackra och väldoftande rosen och de bakomliggande värdena – det sköna och det behagliga – i sig. Liksom rödheten i sig blir given i en kognitiv medvetandeakt, blir värden – t.ex det behagliga, det orätta, det sköna – givna oss genom känslor. Känslor är således en kunskapskälla, ett medel varigenom vi kan vinna kunskap om värden, och det är fenomenologens uppgift att blottlägga dessa sammanhang mellan känslomässiga upplevelser och värden.

Scheler går emellertid själv ett steg vidare och menar att värden – i likhet med begreppen i Platons idélära – bildar en egen apriorisk ordning. En sådan hierarkisering av värden kan naturligtvis, i likhet med Kohlbergs stadier i moraliskt tänkande,[39] Maslows behovshierarki,[40] eller indisk chakra-teori,[41] kritiseras och problematiseras. Låt oss, med denna reservation, ändå använda oss av Schelers diskussion som en illustration av hur känslor kan hjälpa oss att bli varse det som är av värde i livet. Det som är av värde skall här förstås som synonymt med de behov som följer av existensen och som vi alltid strävar efter, men aldrig kan garantera att vi får uppfyllda.

Nederst i Schelers värdehierarki finner vi dikotomin mellan *det angenäma och det oangenäma,* som erfars av sinnliga känslor som njutning, frustration, lidande, lust och smärta. Vilka specifika erfarenheter som upplevs som angenäma kan skiljas sig mellan individer och kulturer, men själva värdet, ”det angenäma” är absolut.

På nästa nivå befinner sig *de vitala värdena,* dvs. värden som är knutna till existensen som liv. Här finner vi dikotomin mellan det ”ädla” och det ”gemena” och dessa värden erfars genom känslor som har med ”livsanden” i sig att göra, såsom känslor som är förknippade med upplevelser av förhöjd eller försvagad vitalitet, glädje och sorg, hälsa och sjukdom, svaghet och styrka, mod, rädsla och ångest.

På den tredje nivån finner man de *”andliga” värdena,* såsom det sköna och det fula, det rätta och det orätta, samt värdet av ”ren förståelse av sanningen”.

[39] Kohlberg, 1981
[40] Maslow, 1970
[41] Ayaya, 1983

Det högsta värdet, förknippat med existensen, är enligt Scheler det *heliga och det oheliga*. Dessa värden kan upplevas i form av inspiration, salighet, hänryckning, förening respektive tomhet, instängdhet, utkastadhet, övergivenhet, saknad, längtan och desperation. Känslotillstånden karakteriseras av att de är intensiva, berör individens innersta och relaterade till närhet respektive avstånd från upplevelse av ”gudomlig närvaro”. Då dessa senare känslor uttrycks, görs det ofta i poesins form. Den indiske 1400-talsmystikern Kabir uttrycker respektive känslotillstånd på följande sätt:

UNION
Drunk with love am I
O Beloved, pour on,
Pour on!
The vessel of the world
is empty;
It holds not a drop of love.
But my beloved is within,
Nourishing me for ever,
And ever.
Ah what a joy!
What a joy!

SEPARATION
All my days
Are gone
Waiting for Him,
And nights
Are gone, too.

O Kabir
In these moments
Of separation
My heart cries for
Union.

De fyra nivåerna av värden som beskrivits ovan skiljer sig från varandra och är inbördes hierarkiskt ordnade. Skillnaden tar sig uttryck i att det är omöjligt att reducera upplevelser på en nivå till de på en annan. Hierarkin tar sig uttryck i att de högre värdena är mer beständiga, mindre delbara samt att de karakteriseras av en djupare känsla av behovstillfredställelse. Vidare genom att de högre värdena har prioritet framför de lägre i den mening att man frivilligt kan avstå från ett lägre värde, t.ex det angenäma, endast om man samtidigt upplever behovstillfredställelse av något högre, t.ex förhöjd vitalitet genom hälsa, eller ”det rätta”. Denna tankegång har stora likheter med Kirkegaards tankar om stadier på livets väg, där ett lägre ”stadie” endast kan överges genom att ett högre ”stadie” omfattas.

Känslorna kan i detta sammanhang dels hjälpa oss att upptäcka och förstå vilka våra behov är, dels att kommunicera dessa på ett sätt som ökar möjligheten att få dem uppfyllda och dels att prioritera mellan våra olika behov.

Bland känslorna intar kärleken och den empatiska förmågan en speciell plats hos Scheler. Dels är kärleken en förutsättning för vårt intresse av världen i allmänhet och den vi talar med i synnerhet. ”Man känner inte till något som man inte älskar, och desto djupare och mer fullständig kunskap man vill ha, desto starkare och intensivare måste ens kärlek till detta vara”, skriver Goethe. Dels är kärleken den känsla som möjliggör utveckling i den mening att den söker överskrida de redan

uppnådda eller upptäckta värdena och söker efter möjliga högre värden hos den som älskas. Genom den empatiska förmågan kan vi uppleva att andra individers existentiella villkor är samma som våra egna, men det är genom kärleken som vi kan söka efter högre värden hos dessa individer. Förmågan att visa empati blir därför av central betydelse för modellen, något som diskuteras i kapitel 5 ovan.

6.4 Vad är det du vill – egentligen?

Då jag ställer frågan: ”Vad är det du vill - egentligen”, är det en fråga som kan betonas på fyra olika sätt, där varje betoning belyser en viktig aspekt av frågan. Den första betoningen: ”Vad är det du vill – egentligen”, innebär en uppmaning, dels att vara konstruktiv, coh dels att vara konkret. Att vara konstruktiv innebär att ha visioner och att vara delaktig ilösningen av de problem som uppstår i samband med mellanmänskliga relationer. Denna uppmaning är en direkt utmaning av det som många pekat på som det stora underliggande hotet i vår tid – upplevelsen av tomhet, likgiltighet och apati; att det inte spelar någon roll vad som händer.[42] Eftersom detta också knyter an till uppmaningen att vilja återkommer jag till detta tema nedan. Uppmaningen att vara konkret innebär att vi skall uttrycka vad vi önskar av den andre genom att beskriva *vilka konkreta iakttagelser vi vill göra* för att våra behov skall bli tillfredställda. Beskrivningen skall vara så konkret att det inte skall råda något tvivel, vare sig hos mig eller den andre, om jag fått det jag önskat eller ej. Det skall således inte finnas något utrymme för olika tolkningar om huruvida den önskade handlingen utförts eller ej. Frågan om hur man gör en perspektiv- och värderingsfri beskrivning av iakttagelser infinner sig således igen. Eftersom denna fråga diskuterats ingående i avsnitt 6.1 ovan vill jag här bara föreslå att de metodregler som föreslogs där även är tillämpliga i modellens fjärde steg.

Då du söker formulera de konkreta iakttagelser du vill göra i samband med att en önskan skall uppfyllas skall du således:
1) …själv kontinuerligt och aktivt söka efter element av tvetydigheter, tolkningar och värderingar (dvs. det som en deskription inte är) och succesivt avlägsna dessa genom att omformulera din önskan på ett ännu mer konkret sätt.
2) …tillåta och aktivt inbjuda den andra parten att söka efter element av tvetydigheter, tolkningar och värderingar, och succesivt avlägsna även dessa genom att föreslå alternativa, mer konkreta, formuleringar.

Den andra betoningen: ”Vad är det du vill – egentligen?”, är mer en uppmaning till individen att frigöra sig från såväl grupptryck som identifiering med konventioner och roller. Som gruppmedlem är man ofta utsatt för ett grupptryck

42

att inte ifrågasätta eller bryta emot vissa oskrivna regler, värderingar eller synsätt, speciellt i de fall då gruppen är i konflikt med någon. Om man i en sådan situation havdar en självständig ståndpunkt hotas gruppens identitet och man riskerar att betraktas som förrädare och i värsta fall uteslutas. Frågan rymmer således en dimension som har att göra med förmågan att även i svåra situationer utveckla en självständig identitet och att självständigt kunna ta ställning. Bakom denna fråga kan vi ana en ännu mer grundläggande fråga: ”Vem är du – egentligen?”

Flera kritiker av den moderna civilisationen menar att det är undertryckandet av just denna fråga som är roten till många av de problem vår samtid står inför. I mellanmänskliga relationer tenderar insikten om det moraliskt tveksamma i våra egna handlingar att urholkas om handlingen är auktoriserad (genom officiella, uppifrån sanktionerade föreskrifter) och rutiniserad (genom regelstyrd tillämpning, arbetsbetskrivning, rollfördelning, etc.). Oavsett om vi i arbetsliver verkar i den offentliga eller den privata sektorn, förväntas vi ständigt att handla i enlighet med utifrån kommande krav – från marknaden, lagarna, förskrifter, överordnade, organisationens bästa, etc. Bland de ”störande element” som måste undertryckas och utplånas om man skall fungera som en effektiv kugge i maskineriet är avvikande personliga åsikter och preferenser. Ju större identifikationen är med systemet, organisationen, reglerna och rutinerna, desto villigare måste man vara att utplåna den egna personliga identiteten och att tysta den egna moraliska rösten. Detta förhållningssätt har kanske bäst formulerats av Max Weber i hans analys av den ideala statstjänstemannen: ”Statstjänstemannens heder ligger i hans förmåga att samvetsgrannt utföra order från högre instans precis som om ordern stämde överens med hans egen övertygelse. Detta gäller även om ordern i hans ögon framstår som felaktig och om auktoriteten, trots tjänstemannens invändningar, vidhåller ordern.” En sådan hållning av ”…moralisk disciplin och självförnekelse i den strikta mening” innebär att man vänt Kants kategoriska imperativ upp och ned, genom att leva efter devisen· ”Handla som om principen för dina handlingar var densamma som organisationens eller regelstiftarens princip.”[43]

Denna reduktion av människan till en bärare och upprätthållare av anonyma strukturer och mekanismer, innebär att hon samtidigt riskeras utplånas som unik person. Det är just denna insikt som varit drivkraften bakom den s.k. personalistiska rörelsen, vars ledande företrädare kan sägas vara Mounier.[44] Betoningen

[43] Kants ursprungliga imperativ lyder: ”Handla endast efter den princip, som du samtidigt kan vilja, att den skall bli allmän lag".

[44] Mounier, Emmanuel (1961-63) Œuvres, Vol. I-IV, Paris. Speciellt "Le personnalisme", Vol.III, s.427-525. Se även tidskriften Espirit, grundad 1932, som var den personalistiska rörelsens huvudsakliga tidskrift.

av ”du” i frågan ovan kan således förstås som en uppmaning att relatera till den andre på ett äkta och personligt sätt.

Den tredje betoningen: ”Vad är det du vill – egentligen?”, understryker behovet av att frigöra förmågan att uttrycka vad vi vill, att fördjupa förmågan att önska, att ha positiva föreställningar i fantasin om möjliga framtida händelser. ”Att sluta önska är att vara död, eller i alla fall att bo i de dödas land”, skriver Rollo May. En önskan är fantasins lek med möjligheten av att något kan förverkligas. Då man önskar är man orienterad mot världen och framtiden på ett kreativt sätt. Det är ett formande av framtiden, ett gestaltande, som använder sig av både minne, känslor, fantasi och symbolik. Det viktiga att understryka i detta sammanhang är insikten om att önskandet inte bara är att uttryck för primitiva behov som mekansikt skall tillfredställas. Ett annat sätt att uttrycka det är att varje önskan rymmer en dimension av mening.

Önskan har också ett nära släktskap med intentionalitetsbegreppet. Utmärkande för medvetandet, enligt Brentano, är att det har en intention, dvs. det är riktat mot något utanför sig själv. En intention i sin tur kan aldrig vara utan mening, och meningen ligger i engagemanget, i att sträcka sig ut och involvera sig i något. Om vi inte är involverade, dvs. om vi inte har någon intention, om vi inte bryr oss, upphör vi att vara. Att önska, som är ett uttryck för engagemang, kan därför betraktas som en väg att återerövra vårt vara.

Mot denna bakgrund kan vi nu formulera frågan med en fjärde betoning: ”Vad är det du vill – egentligen?” När det är ett personligt du som vill (uttrycker en önskan) att ett annat du skall göra något, kännetecknas situationen av ett nödvändigt förhållande till någon – ett engagemang. Om engagemanget är en förutsättning för varat, innebär detta att en individ endast kan finna sig själv som person – sitt vara – i förhållande till den andre. Det är en av grundtankarna i både Mourniers personalism, Heideggers existentialism och Bubers dialogfilosofi. Då jag förlorar engagemanget, blir den andre främmande, men detta förfrämligande av den andre gör mig samtidigt främmandse inför mig själv. Alienation, såväl till mig själv som till mina medmänniskor har således sin grund i att den ontologiska medvetenheten om att ”människans vara är ett vara-med-den-andre” gått förlorad.

Utifrån denna förståelse ser vi också att det som ytterst står på spel då vi uttrycker en önskan inte är om denna skall uppfyllas eller ej, utan hela vårt vara. Låt mig förtydliga resonemanget med ett exempel från en annan aktivitet av önskande, av engagemang och sträckande utanför oss själva, där önskan riktas mot det gudomliga – bönen. Bönen är på ett plan en vädjan om att uppfylla en brist, att tillfredställa ett behov. På ett annat plan har bönen, om den förmår etablera en relation till det gudomliga, redan tillfredställt vårt djupaste behov, av

närvaro i det gudomliga i sig. I många olika religiösa traditioner beskrivs bönen just som en process av ständigt ”förfining” av våra önskningar som slutar med att alla andra önskningar än ”varat-med-det gudomliga” upphör. ”Han som har Honom som sin välsignade följesklagare, han har inte behov av något annat”, skriver t.ex en av sikhismens grundare, Guru Arjan. Om vi påminner oss Schelers värdehierarki kan vi lättare förstå bönen som en process där de lägre värdena gradvis överges, och slutligen återstår bara önskan att förverkliga värdet av närvaron i sig.

Från ett personalistiskt, existentialistisk och dialogfilosofiskt perspektiv är emellertid närvaron i varat-med-den-andre precis lika grundläggande för den mänskliga existensen. Både egna önskningar och empatisk inlevelse är sätt på vilka vi träder in i relationer till andra. De är båda mellanmänskliga upplevelser vars styrka ligger i dess förmåga att påverka och låta sig påverkas av andra. När jag istället identifierar förmågan att önska med viljestyrka och förmågan att genomdriva min vilja innebär det att mina önskningar hamnar i motsatställning till empatisk inlevelse. Vi kan med denna bakgrund få en djupare förståelse av den fundamentala skillnaden mellan att önska och att ställa krav, samt av det empatiska lyssnandets centrala roll för att förhindra att en önskan övergår i ett krav.

Varje önskan är är djupast sett ett uttryck för mitt behov att återerövra mitt vara genom att vara-med-den-andre, och varje konflikt är djupast sett ett rop efter närhet. Om den egoistiska viljan tar överhanden, innebär det att jag är beredd att offra varat för att uppnå det jag konkret för stunden önskat. Den öppenhet som rymdes i önskan har då omvandlats till ett slutet, dogmatiskt krav. Det som karakteriserar ett dogmatiskt krav är att man inte är beredd att överge det även om detta skulle innebära att ett högre värde kan förverkligas. Eftersom det enligt detta synsätt är varat-med-den-andre som är att betrakta som det högsta värdet, innebär det att alla önskningar, liksom all vägran att uppfylla den andres önskningar, är dogmatiska om uppfyllandet resp. förvägran värderas högre än arat i sig. Omvänt innebär det en insikt om att även bakom det mest dogmatiska krav gömmer sig en önskan om närhet och förståelse.

Vad vi behöver är således ett förhållningssätt till den andre som förhindrar att våra egna önskningar förvandlas till krav och som samtidigt förmår upptäcka de sårbarheten, de djupare behoven och önskningarna bakom den andres tolkningar, fördömanden och fastlåsta krav. Det är här det empatiska lyssnandet, och dess förmåga att ”tina upp” även de mest ”djupfrysta positioner”, och kyla ned även de mest ”heta” motsättningar och explosiva konflikter, är den avgörande faktorn för hur en konflikt utvecklas.

6.5 Vad innebär det att lyssna med empati – egentligen?

Det är genom förmågan till empati, till medkänsla, som jag har en möjlighet att överskrida mitt egocentriska perspektiv och kontakta och ta del av andra medvetanden. Ytterst sett är det denna förmåga som gör människan till en social varelse, och som gör samhället möjligt. Utan denna förmåga skulle samhället, med alla dess institutionella och organisatoriska arrangemang, endast vara en själlös maskin. Därmed är utvecklandet av denna förmåga av yttersta vikt, inte bara för enskilda mellanmänskliga relationer utan för att motverka de allmänna tendenser till avpersonifiering som vi kan uppleva i det moderna samhället.

Medkänsla och empatiskt lyssnande gör det möjligt för oss att ta till oss den andres medvetande i sin helhet, vad denne iakttar, vilka känslor detta ger upphov till, varför denne känner så och vilka önskningar som blir följden. Detta gör det möjligt för oss att se den andre som en person, som liksom vi är mänsklig och sårbar, och vars önskningar framstår som förståeliga och kanske till och med rimliga, om vi ser dem ur den andres perspektiv. Om vi dessutom lyckas uttrycka våra egna upplevelser och önskningar på ett sätt som framstår som begripligt och rimligt för den andre leder detta till en välvillig inställning och ett ömsesidigt förtroende som gör att vi kan våga låta oss bli påverkade av varandras argument, utan att uppleva detta som manipulation.

Då båda parter börjar upptäcka positiva sidor hos varandra utvecklas ett ömsesidigt förtroende, vilket i sin tur kan leda till en nyfikenhet och en aktiv strävan att upptäcka ytterligare positiva sidor hos den andre. Från en önskan, i form av en vision om något bättre för en själv, har nu tillförts ytterligare en dimension, nämligen en önskan, en vision, om att finna något bättre hos den andre. Det är precis detta aktiva sökande efter och förstärkande av högre möjliga värden hos den andre som Max Scheler menar är kärlekens essens. Om nu det högsta värdet är värdet av varat-med-den-andre i sig, innebär det att den empatiska inlevelsen är startpunkten på en process vars slutmål är att förverkliga vårt vara genom varat-med-den-andre. Förverkligandet av detta vara i sin tur, innebär att klyftan mellan den opersonliga institutionella aspekten av samhället och vår essens som människor gradvis kan minskas, genom att samhället gradvis omvandlas till personliga relationer mellan individer.

7 Avslutande reflexioner

Vi kan ha olika intressen bakom att praktisera ickevåld. För att relatera modellen till olika möjliga intressen kan vi ta vetenskapsteoretikern Jürgen Habermas diskussion om kunskapsintressen till hjälp. Han skiljer mellan tre huvudtyper av kunskapsintressen: 1) Det instrumentella, som är pragmatiskt och handlar om att man vill utnyttja sin kunskap för att på bästa sätt uppnå ett mål. 2) Det hermeneutiska, där intresset snarare är att få en så djup och fullständig förståelse som möjligt. 3) Det emancipa-toriska, där det handlar om att använda sin kunskap för att befria sig själv och sina medmänniskor från förtryck och alla typer av sociala bojor. Till dessa kunskapsintressen kan vi också tillfoga ett etiskt eller moraliskt (hur skall jag handla för att uppnå det goda) och ett existentiellt - hur skall jag leva ett autentiskt liv.

Låt oss börja med den moraliska frågan. En utgångspunkt för all ickevåldsetik är att det goda samhället inte kan förverkligas om inte våldets inflytande i samhället reduceras. På vilket sätt kan en tillämpning av modellen bidra till att reducera det samhälleliga våldet? En grundläggande insikt som följer då man söker kommunicera enligt ovanstående modell är insikten att man inte är ofelbar. Om jag inser att mina egna tolkningar och värderingar i många fall är ofullständiga och kanske rent av felaktiga, och att jag inte har en fullständig överblick över situationen, är det svårt att motivera att mina hot eller försök till skuldbeläggande av den andre skulle kunna bidra till att någon av oss uppnår det goda. (Hur kan jag göra detta om jag inte ens vet, då jag går in i en konflikt, om den andra parten kanske är närmare sanningen än jag själv.) Om jag kunde vara helt säker på att ha rätt och att ha tolkat situationen fullständigt objektivt, skulle det kunna vara legitimt att tvinga den andre att följa min vilja. Men ur insikten om min ofullkomlighet bör också följa insikten om ickevåld i vardagslivet som moralisk norm. Som Gandhi har uttryckt det:

> Ett bra skäl till ickevåld är vår felbarhet. Inkvisatorerna hade en outtalad tro på att deras handlingar var moralisk riktiga, men vi vet idag att de hade fullständigt fel.[45]

[45] Gandhi (1925), i Young India, 21/5. Den kanske mest berömda dialogen om sanning, ickevåld och felbarhet är den mellan "The Hunter Commitee Council" och Gandhi år 1919:
Council: Hur ärlig en människa än må vara i sin strävan efter sanning, kan hennes uppfattning ändå skilja sig från andras. Vem skall då avgöra vad som är sant?
Gandhi: Individen själv skall avgöra det!
Council: Olika individer skulle då ha olika uppfattning av vad som är sant. Skulle inte detta leda till förvirring?
Gandhi: Jag tror inte det.
Council: Men den ärliga strävan efter sanning skiljer sig från fall till fall.
Gandhi: Det är därför ickevåld är en nödvändig konsekvens. Utan ickevåld skulle det uppstå förvirring och det som är värre. (Jfr. Naess, 1974, s.50-51]

Konsekvenserna av detta tänkande var för Gandhi även att gränsen mellan det etiska (vad som är moraliskt rätt) och det pragmatiska (hur man mest effektivt löser en konflikt, får förståelse, etc) upplöses. Ickevåld som etisk norm har nämligen en motsvarighet i den pragmatiska insikten att om jag vill uppnå mitt mål, är en empatisk ickevålds-kommunikation det mest effektiva medlet. Eller uttryckt på ett annat sätt: en effektiv måluppfyllelse beträffande mina djupare behov förutsätter empati och ickevåld. Oavsett om jag ser konflikter och behov ur en moralisk eller en rent pragmatisk, strategisk och taktisk synvinkel blir lösningen densamma!

Om vårt intresse istället är hermeneutiskt, handlar det om hur man på bästa sätt kan skapa ett meningsfullt sammanhang som hjälper oss att på djupet förstå varför den vi talar med gör eller säger en viss sak. Om tolkningar av vår omvärld djupast sett är en del av vårt sätt att existera, en del av våra livsbetingelser, om vi inser att vi aldrig kommer ifrån att vara tolkande varelser, infinner sig naturligt frågan om hur en djup förståelse på bästa sätt kan nås.

Vi lever alltid inom en horisont som kan vidga sig eller krympa; en horisont som aldrig är sluten. Det är i mötet med den andre som vi själva kan förstå mer av både den andre och oss själva. I dialogen försöker vi båda överskrida våra horisonter i sökandet efter en gemensam grund. Gadamer menar att detta sökande har en motsvarighet i den öppenhet som finns i den fria leken. Lekens idé är att deltagarna går upp i den, leken har sitt eget väsen, sin egen utvecklingdynamik.[46] Det hermeneutiska intresset är emellertid inte bara ett svar på en existentiell utmaning, utan rymmer också en praktisk/social dimension – insikten om att en stabil mänsklig samvaro nödvändigtvis måste grundas i ömsesidig respekt och erkännande.

Betoning av ömsesidig respekt och erkännande leder oss också in på det emancipatoriska intresset. Detta intresse riktar sig mot det kritiska blottläggandet av osynligt tvång i kommunikationen, t.ex. försök att påverka människors handlande genom antydningar om att vi är ”orsak” till varandras känslor, genom moralisk argumentation som, genom skuldbeläggande, är en förtäckt manipulation, etc. Frågan är således hur vi skall kunna kommunicera för att kunna komma till rätta med fördomar, ideologiska förvrängningar och andra uttryck för synligt och osynligt manipulerande samt andra former av makt- och våldsutövande. Liksom Habermas strävar modellen att klarlägga förutsättningarna för en herrefri dialog, där ingen av parterna dominerar den andre utan samtalar på lika villkor, och liksom Habermas betonar modellen vikten av kommunikation och språklig kompetens. Till skillnad från den förre betonas

[46] Gadamer, 1979

emellertid inte bara förnuftets roll, utan i lika hög grad känslornas. Modellen ger således en fördjupad innebörd åt idén om emancipation genom en flerdimensionell utveckling av den kommunikativa förmågan.

Modellen kan även ses som en svar på en existentiell utmaning. Att existera innebär för det första ett omedelbart och ofrånkomligt deltagande i omvärlden. Vi är involverade i världen vare sig vi vill eller inte. Existensen innebär ett vara-i-världen. För det andra kommer vårt vara till stånd genom vår kroppslighet. Den mänskliga existensen är förkroppsligad, inkarnerad. Det tredje grunddraget är att vi står i ett förhållande till andra som också existerar under liknande betingelser. Det är summan av dessa tre förhållanden som gör att vi erfar känslor. Vår rädsla har sin grund i den förkroppsligade existensen i världen. Vår ensamhet har sin grund i längtan efter djupare relationer med andra. Existentialismen är en djupt riktad kritik mot de kulturella krafter som rycker upp oss från vår naturliga samhörighet med naturen, samhället, människorna och historien, och som leder till en avpersonalisering av människan. Existentialismen kan ur detta perspektiv ses som en kritik mot individualismen, som förbiser att människan befinner sig i en situation som kännetecknas av socialt samspel, av gemenskap mellan människor. Dessutom är den en kritik av de formella ekonomiska och politiska strukturernas reduktion av människan till bärare och upprätthållare av dessa strukturer. Existentialismen vill återupprätta ”personen”, dvs det hos en människa som inte kan förstås och behandlas som ett objekt. Modellens betoning på att kommunicera vår egen sårbarhet att strävan att upptäcka varje persons ”dynamiska mittpunkt” innebär att den på allvar antagit den existentiella utmaningen.

Min förhoppning är nu att den även inspirerat dig att anta vår tillvaros existentiella utmaning. Min övergripande ambition har varit att bidra till en fördjupad förståelse av ickevåld så som det kan praktiseras i vardagslivet. Medlet härför är en modell för kommunikation som lär oss att kommunicera och med empati lyssna till 1) vad jag och den andre observerar 2) vad jag och den andre känner i samband med dessa iakttagelser 3) vad jag och den andre behöver och värdesätter och slutligen 4) vad jag och den andre önskar av varandra.

Genom att forma språket på detta sätt blir det möjligt för oss att optimera våra möjligheter att få det vi önskar, att leva ett etiskt liv, att förstå andra människor och själva bli förstådda, att hjälpa varandra till frigörelse och att leva ett autentiskt liv i existentiell mening. Detta blir möjligt först då vi ömsesidigt tar emot varandras personliga närvaro och upphör att bekämpa varandra, även om (eller framförallt i de fall då) vi har olika ståndpunkter. När vi kommunicerar utan våld är vi beredda att både ge och ta emot de möjligheter som varje kommunikativ situation rymmer. Ickevåld i vardagslivet bygger på förutsättningen att inget i tillvaron är fulländat – speciellt inte vi människor.

Livets mysterium, liksom dess mening, ligger just i den genuina dialog som är ofärdig och ständigt föränderlig. Genom den genuina viljan till förståelse, och genom att vi med hjälp av ovanstående modell ges en mer optimistisk inställning den språkliga kommunikationens möjligheter, kan vi stärka varandra i vår strävan.

Samtidigt får vi inte blunda för den språkliga kommunikationens begränsningar. Teorier om semantik och kommunikation har gjort oss uppmärksamma på svårigheterna med mellanmänsklig kommunikation. Språket är ett tämligen ofullkomligt medel för att nå en genuin förståelse. Språket delar upp verkligheten i fragment, skapar konstlade dikotomier och ger upphov till en illusion om att det finns stabila och separata fenomen i världen. Språket består vidare, till följd av dess sociala funktion, av en stabil och standardiserad uppsättning symboler. Samtidigt utgör de upplevelser vi vill förmedla ett ständigt, föränderligt, svåruppdelbart och föränderligt flöde av privat natur. Vi kommer aldrig att fullständigt kunna förstå någon annans inre värld, med dess ständigt pågående processer av tankar, känslor, behov, värderingar, attityder etc, eftersom vi är hänvisade till medel för kommunikation som är oprecisa och ”standardiserade”. Dessutom är vi hänvisade till vårt eget, ”privata” tolkningssystem för att tolka de signaler som förmedlas. Wendell Johnson har beskrivit språket på följande sätt:

> Our language is an imperfect instrument created by ancient and ignorant men. It is an animistic language that invites us to talk about stability and constants, about similarities and normal kinds, about magical transformations, quick cures, simple problems, and final solutions. Yet the world we try to symbolize with this language is a world of progress, change, differences, dimensions, functions, relationships, growths, interactions, developing, learning, coping, complexity. And the mismatch of our everchanging world and our relatively static language forms is part of our problem.[47]

Denna syn på språket har sin motsvarighet inom språkfilosofin, där Wittgenstein betraktade filosofi som ”a battle against the bewitchment of our intelligence by means of language.” Den buddhistiske filosofen och lingvisten Nagarjuna går ännu längre och beskriver språket som ”a snare of collosal maze that conceals reality completely”.

Således balanserar vi ständigt på omöjlighetens gräns vid oförståelsens avgrund. Kommunikation, utan våld och med empati, är en ”kommunikation på bristningsgränsen”.[48] Då vi deltar i ett samspel som vilar på ickevåldets möjligheter, har vi nått den vibrerande gräns mellan instängdhet och oändlighet, mellan Jag och Du, där vi har chansen att nå fram, både till oss själva och till den andre.

---

[47] Johnson, 1972
[48] Kristensson, 1994.

Kommunikation utan empati bygger på en illusion om att kommunikativt våld och tvång kan vara rationellt och instrumentellt, även då jag vill uppnå mina verkliga djupare behov. Jag är emellertid övertygad om att kommunikativt våld, liksom andra former av våld, för oss in på en väg som inte bara är destruktiv gentemot andra, utan i lika stor utsträckning är självdestruktiv. Låt mig därför avsluta med att citera den Taoistiske filosofen Lao Tze, som redan för flera tusen år sedan insett nödvändigheten av ickevåld och kommunikation med empati:

> Den som tvingar sig på andra har den lilla synliga kraften,
> men den som inte tvingar sig på har den stora, hemliga kraften.[49]

[49] Rogers, 1980, s.45.

Kommentarer till Övningar

Övning 1: Vad du ser.

1. …att du säger så dumma saker!
Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Här sker en direkt sammanblandning av värdering och iakttagelse. Uttalandet är också en generalisering. Man kunde t.ex. istället sagt: ”Jag tycker det var dumt av dig att säga 'kvinnans plats är vid spisen'”

2. …att du är så godtrogen!
Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Här sker en sammanblandning av en observerad handling och en tolkning av någons karaktär. Uttalandet är också en generalisering. Man kunde t.ex. istället sagt: ”När du lånar ut 5000 kronor till en arbetskamrat som du inte ens umgås med privat, utan något skrivet papper, tycker jag att du är godtrogen.”

3. …att du behandlar mig som om jag fortfarande var ett barn!
Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Uttalandet är en generalisering och försöker också säga något om min egen upplevelse och om den andres handlingsmotiv. Istället kunde man t.ex. sagt: ”Varje gång jag skall iväg på en utrikes affärsresa frågar du mig om jag har pass, biljett och pengar med mig. När du gör det upplever jag att du behandlar mig som om jag fortfarande var ett barn.”

4. …att du frågat mig om jag vill följa med på bio tre gånger. Jag börjar tycka att du är tjatig!
Ja, här uppfattar jag att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Iakttagelsen beskrivs först separat, därefter min reaktion. (Hur jag kan beskriva även min egen reaktion på ett mindre anklagande sätt behandlas i kapitel 2 och 3.)

5. …att du alltid säger emot mig vad jag än säger!
Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Här används ordet ”alltid” för att göra en generalisering. Man kan istället t.ex. säga: ”

6. …att du kallade mig oansvarig på personalmötet igår.
Ja, jag uppfattar att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Att kalla någon oansvarig är i sig ingen iakttagelse, men att ordagrant beskriva vad någon annan sagt är en iakttagelse. Om jag istället sagt: ”Jag reagerade på din förolämpning på personalmötet igår”, har jag blandat ihop vad som sades och avsikten med detta.

7. …den vackra klänningen du har på dig!
Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Även då man uttalar sig i positiva ordalag, ger ”komplimanger” etc., är det vanligt att blanda samman vad jag ser och hur jag reagerar på detta. Istället kan man t.ex säga: ”Jag tycker att klänningen du har på dig är mycket vacker.”

8. …att du behandlar mig som luft.

Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Dels rör det sig om en generalisering, dels om mina reaktioner och dels om dena andres handlingsmotiv. Istället kan man t.ex säga: ”När du går förbi mitt rum utan att hälsa och sedan säger 'hej' till andra arbetskamrater, upplever jag det som om du inte ser mig och jag undrar om du inte bryr dig om mig.”

9. …att du sårar mig hela tiden med dina dumma kommentarer.
Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Uttalandet är en generalisering, eftersom uttrycket ”hela tiden” används. ”Dumma kommentarer” är en värdering och verb med bedömande innebörd (”sårar”) har använts. Man kan istället t.ex säga: ”När du kallade mig för 'teknisk idiot' bara för att jag inte lyckades sätta på datorn, blev jag mycket ledsen.”

10. …att du jämt är så sur när du kommer hem.
Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Här har man blandat samman en iakttagelse med en tolkning av känslotillstånd. Istället kan man t.ex säga: ”…att du de tre senaste dagarna då du kommit hem har sagt att att du tycker att ditt arbete är pest och att bara vill vara i fred.”

11. …att du ägnar så mycket tid åt idealistiska projekt som ändå aldrig har en chans att lyckas.
Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Istället kan man t.ex säga: ”…att du de senaste månaderna ägnat mer än 8 timmar i veckan åt att bygga upp kooperativ för missbrukare. Min bedömning är att chansen för att det projektet skall lyckas är obefintlig.”

12. …att du väsnas så, när du kommer hem sent och jag sover.
Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Istället kan man t.ex säga: ”…att du tittar på TV utan att sänka ljudnivån och att du ibland också spelar på pianot.”

13. …du fortfarande inte har lämnat tillbaks hundralappen du lånade av mig förra veckan!
Ja, jag uppfattar att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar.

14. …din kommersiella inställning till livet.
Nej, jag uppfattar inte att man här skiljer iakttagelse från tolkningar och värderingar. Istället kan man t.ex säga: ”…att du sa att ’tid är pengar och att varje besök hos min syster motsvarar en förlorad arbetsförtjänst på över femhundra kronor’.”

Övning 2: Vad du känner.

1. Jag känner mig utnyttjad.
Nej, jag upplever detta mer som en beskrivning av vad man tror den andra personen gör. Istället kan man t.ex säga: ”När du på styrelsemötet påstod att du hade sammanställt rapporten själv, när i det i själva verket var jag som tagit fram i stort sett allt statistiskt bakgrundsmaterial, kände jag mig både ledsen och upprörd, eftersom jag upplever detta som att du utnyttjar mitt arbete i egna syften.”

2. Jag känner mig så nervös.
Ja, jag uppfattar här en klart uttryckt känsla.

3. Jag känner att du inte älskar mig.
Nej, jag uppfattar detta mer som en tolkning av man tror om någon annan. Istället kan man t.ex säga: ”När du sa (gjorde)…… så kände jag mig både besviken och ledsen eftersom jag tolkade detta som ett uttryck för bristande kärlek och omtanke.”

4. Jag skall tentera kursen i eftermiddag och jag är väldigt orolig för om jag skall klara mig.
Ja, jag uppfattar här en klart uttryckt känsla.

5. Det känns helt okey!
Nej, jag uppfattar detta som ett försök att uttrycka en känsla, men där ett så ”trubbigt” ord använts att jag inte är riktigt säker på känslan. Istället kan man t.ex säga: ”Jag känner mig samlad och tillitsfull samtidigt som jag är lite nervös.”

6. Jag känner mig verkligen hedrad av utnämningen.
Nej, istället för att höra en känsla hör jag en beskrivning av vad någon tänker att andra gör med honom/henne. Istället kan man t.ex säga: ”När jag blev utnämnd, kände jag mig rörd, överväldigad och mycket stolt.”

7. Jag känner mig så dum när jag tänker på det som hände i går.
Nej, jag uppfattar detta mer som en tolkning av någons egenskaper än som en beskrivning av en känsla. Istället kan man t.ex säga: ”När jag tänker på vad som hände igår, känner jag mig obehaglig, osäker och ångestfull.”

8. Tack så hemskt mycket! Det var verkligen snällt av dig!
Nej, jag uppfattar detta som ett försök att visa sin uppskattning, men utan att man beskriver vilka känslor som är inblandade. Istället kan man t.ex säga: ”När jag ser att du har (gjort)……så känner jag mig nöjd och tillitsfull.”

9. Jag känner att det här projektet håller på att spåra ur.

Nej, jag upplever här att man istället uttrycker en intellektuell tolkning av vad man tror håller på att att hända med projektet. Istället kan man t.ex säga: ”Jag känner mig orolig, otålig och irriterad då jag tänker på vad som håller på att hända med det här projektet.”

10. Jag känner mig både trött och lycklig på en gång.
Ja, jag uppfattar här en klart uttryckt känsla.

11. Jag känner mig som en urvriden skurtrasa.
Nej, jag uppfattar detta som en intellektualisering där någon försöker beskriva en känsla med en liknelse, istället för att försöka beskriva känslan i sig. Istället kan man t.ex säga:”Jag känner mig trött och kraftlös.”

12. Dina rasistiska uttalanden gör mig ursinnig.
Nej, jag uppfattar visserligen en känsla, men man har inte lyckat beskriva denna känsla utan att samtidigt försöka analysera orsaken/skulden till denna känsla. Istället kan man t.ex säga: ”När du kallar min kamrats flickvän från Ghana för ’niggerhora’ känner jag mig ursinnig.”

13. Jag känner mig misslyckad.
Nej, jag uppfattar detta mer som en tolkning av någons egenskaper än som en beskrivning av en känsla. Istället kan man t.ex säga: ”Jag känner mig kraftlös och uppgiven”.

14. När jag tänker på att jag skall gå hem ensam genom parken känner jag mig skräckslagen.
Ja, jag uppfattar här en klart uttryckt känsla.

15. Jag hade inte sagt detta om jag inte känt att stort förtroende för dig.
Nej, jag upplever inte att jag får en klar bild av vilka känslor som är inblandade. Istället kan man t.ex säga: ”Även när jag talar med dig om känsliga saker känner jag mig trygg och säker.”

16. Jag blev mycket förvånad då jag fick höra att du sagt upp dig från ditt arbete. Ja, jag uppfattar här en klart uttryckt känsla. Det är emellertid inte uppenbart om känslan har sin grund i huruvida en känsla uppfyllt eller ej, men detta kan förtydligas i modellens nästa steg, då jag försöker förklara varför jag känner som jag gör.

Övning 3: Varför jag känner som jag gör

1. Din brist på bordsskick får mig att må illa.
Nej, jag uppfattar inte vilket behov som ligger bakom. Inte heller framgår vare sig vad man reagerat på eller vilka känslor som är inblandade. Jämför med: ”När du spiller öl, tappar mat på golvet och äter med öppen mun känner jag obehag och irritation, därför att jag har ett behov av att skapa en fin stämning kring middagen.”

2. Jag är arg och upprörd för att jag blev kallad ”djävla kärring” av två pojkar i 10-årsåldern.
Nej, jag uppfattar inte vilket behov som ligger bakom. Jag kan t.ex tillägga ”…därför att jag har ett behov av att bli tilltalad på ett vänligt och respektfullt sätt.”

3. Jag har inte ätit något sedan tidigt i morse och jag känner mig jätte-hungrig!
Ja, jag uppfattar det bakomliggande behovet.

4. Jag är så glad för att du fick det nya jobbet du sökte.
Nej, jag uppfattar inte vilket behov som ligger bakom. Man kan t.ex tillägga: ”…därför att jag vill så gärna att du skall kunna få använda din speciella kompetens på ett meningsfullt sätt.”

5. Du gör mig så besviken när du inte kan passa tiden.
Nej, jag uppfattar inte vilket behov som ligger bakom. Dessutom är ”inte kan passa tiden” en tolkning av den andres förmåga, och ”gör mig besviken” antyder att den andre är ansvarig för mina känslor. Istället kan man t.ex säga: ”När du kommer 15 minuter för sent, känner jag mig ledsen och besviken, eftersom jag har ett behov av att kunna lita på dig, och när du kommer för sent tolkar jag det som om det du lovar mig är viktigt för dig.”

6. När du håller om mig så där känner jag mig trygg.
Nej, jag uppfattar inte vilket behov som ligger bakom. Man kan t.ex tillägga: ”…därför att jag har ett behov av att veta att du verkligen bryr dig om mig, och jag uppfattar ditt sätt att hålla om mig som ett tecken på att du verkligen bryr dig om mig”.

7. Jag känner mig intresserad och entusiastisk då du frågar mig om jag är intresserad av att åka till datormässan i ditt ställe, för jag vill gärna lära mig mer om datorkommunikation.
Ja, jag uppfattar det bakomliggande behovet.

8. Du gör mig osäker när du skrattande frågar så där.
Nej, jag uppfattar inte vilket behov som ligger bakom. Man kan t.ex tillägga: ”…därför att jag vill vara säker på om du menar allvar, och ditt skratt kan tolkas som om du driver med mig.”

9. När du tar med dig ditt arbete hem och sitter och jobbar på helgen känner jag mig sårad.
Nej, jag uppfattar inte vilket behov som ligger bakom. Man kan t.ex tillägga: ”…därför att jag har ett behov av att du engagerar dig i familjen, och jag tolkar detta som ett uttryck för bristande engagemang.”

10. Din debattartikel gjorde mig mycket upprörd. Jag kan inte acceptera att bli påhoppad på det där sättet.
Nej, jag uppfattar inte vilket behov som ligger bakom, och inte heller vad som observerats. Dessutom uttrycket ”gjorde mig”. Istället kan man t.ex säga: ”När jag läste din debattartikel blev jag mycket upprörd, därför att det är viktigt för mig att i offentliga debatter skilja mellan

sak och person, och när du skriver att jag ’inte bara har fel, utan dessutom är medvetet manipulativ’ upplever jag att du blandat samman sakfrågan med min person.”

11. Jag känner mig otrygg tillsammans med dina vänner, för jag har ett behov att bli accepterad och respekterad för den jag är, och jag tror inte att dina vänner gör det.
Ja, jag uppfattar vilket bakomliggande behov som gett upphov till känslan.

12. Din självupptagenhet får mig att bli vansinnig.
Nej, jag uppfattar inte vilket behov som ligger bakom. Dessutom är det oklart vad som observerats. Vidare antyds genom ”får mig att bli vansinnig” att den andre är ansvarig för mina känslor. Istället kan man t.ex säga: ”När du använder över en halvtimma under avdelningsmötet med att berätta om din senaste resa, utan att fråga om vi är intresserade av att lyssna, känner jag mig urförbannad, därför jag har ett behov av att vi skall lösa de personalproblem som vi träffades för att diskutera.”

13 Jag känner mig stressad och frustrerad för att jag ännu inte skrivit färdigt boken. Jag skulle önska att jag var mer produktiv än jag är.
Ja, jag uppfattar vilket bakomliggande behov som gett upphov till känslan.

Övning 4: Vad du vill.

1. Tycker du att jag jobbar för mycket?
Nej, jag upplever inte att en önskan uttryckts enligt modellens intentioner. Uttrycket ”jobbar för mycket” är en diagnos av situationen. Istället kan man t.ex säga: ”Tycker du att jag arbetar mer än vad du skulle önska att jag gjorde?”

2. Jag vill att du verkligen tänker dig för innan du köper det där huset!
Nej, jag upplever inte att en önskan uttryckts enligt modellens intentioner. Att ”tänka sig för” är inte en tillräckligt konkret handling för att den skall kunna misstolkas. Den är inte heller observerbar. Istället kan man t.ex säga: ”Jag skulle vilja att du anlitar en oberoende värderingsman som undersöker huset innan du bestämmer dig.”

3. Jag skulle vilja berätta för dig vad jag har lärt mig om att kommunicera med empati.
Nej, jag upplever inte att en önskan helt uttryckts enligt modellens intentioner. För det första är det oklart när - om det skall ske nu eller senare, och för det andra har jag inte uttryckt vad jag vill ha av den andre. Detta blir tydligare om man t.ex säger: ”Jag skulle vilja berätta för dig vad jag har lärt mig om att kommunicera med empati. Har du tid och lust att lyssna på mig en stund när vi ätit färdigt?"

4. Jag vill inte komma hem och se diskbänken full med disk.
Nej, jag upplever inte att en önskan uttryckts enligt modellens intentioner. För det första uttrycks vad man inte vill snarare än vad man vill. För det andra framgår det inte vem man vill skall göra det. Istället kan man t.ex säga: ”Jag skulle vilja att du diskar så fort du kommer hem de dagar du kommer hem från jobbet innan mig, så försöker jag göra detsamma.”

5. Jag skulle vilja att du följer mig hem nu.
Ja, jag upplever detta som en tydligt och konkret uttryckt önskan.

6. Jag vill att du skall vara uppriktig mot mig!
Nej, jag upplever inte att en önskan uttryckts enligt modellens intentioner. Att ”vara uppriktig” är så abstrakt att det som verkligen önskas antingen inte uppfattas alls eller lätt kan missförstås. Istället kan man t.ex säga: ”Jag skulle vilja att du talade om för mig om du tycker att jag på något sätt har sagt eller gjort något som du upplevt som ett hot den senaste veckan”

7. Jag vill inte att du åker iväg på en konferens under sportlovet.
Nej, jag upplever inte att en önskan uttryckts enligt modellens intentioner. Här uttrycks vad man inte vill snarare än vad man vill. Istället kan man t.ex säga: ”Jag skulle vilja att du följer med mig på en skidsemester under sportlovet.”

8. Doktorn, jag vill att ni skall vara uppriktig mot mig och tala om för mig om jag har någon allvarlig sjukdom. Nej, jag upplever inte att en önskan uttryckts enligt modellens intentioner. Visserligen är man konkret, men man önskar att få en diagnos, vilket bryter mot modellens betoning av att inte sammanblanda iakttagelse och tolkning. Istället kan man t.ex säga: ”Jag skulle vilja veta om du har observerat några symptom, som du tolkar som ett tecken på att jag har en allvarlig sjukdom.”

9. Jag vill att du och jag träffas igen!
Nej, jag upplever inte att en önskan uttryckts enligt modellens intentioner. Det framgår inte om jag vill bestämma ett möte eller bara få bekräftat om den andre har lust att träffa mig. Om

det var ett försök att få till stånd ett möte föreligger risk för missuppfattning om när och var. Istället kan man t.ex säga: ”Jag skulle vilja veta om du vill att vi skall träffas igen.” eller ”Jag skulle vilja träffa dig i morgon här hemma efter jobbet klockan fem. Passar det dig?”

10. Jag vill att du lovar att alltid lyda mig!
Nej, detta är definitivt inte en önskan som uttryckts enligt modellens intentioner. Om jag menar detta bokstavligt innebär det antingen ”Jag vill att du i fortsättningen skall ge upp din fria vilja och följa mina instruktioner oavsett om du upplever att detta kommer att skada dig eller ej.” eller ”Jag vill att du erkänner mig som ofelbar och säger dig inse att det därför ligger i ditt eget intresse att alltid frivilligt göra som jag säger”. Om jag inte menar detta är min önskan oklar och behöver omformuleras. Istället kan man t.ex säga: ”Jag vill att du lovar mig att du i fortsättningen efter bästa förmåga försöker följa de regler som vi tillsammans kommer överens om.”

11. Jag vill att du skall veta att jag alltid är uppriktig mot dig.
Nej, jag upplever inte att en önskan uttryckts enligt modellens intentioner. Det framgår inte vad man konkret vill att den andre skall göra. Istället kan man t.ex säga: ”Jag skulle vilja veta om du någon gång upplevt att jag inte varit uppriktig mot dig.”

12. Jag skulle vilja att du var lite trevligare mot mina föräldrar.

13. Mitt förslag är att du och jag diskar varannan dag. Jag skulle vilja veta om du också tycker att det är ett bra förslag.
Ja, jag upplever detta som en tydligt och konkret uttryckt önskan.

Övning 5: Att lyssna med empati

1. A: Jag tycker att X är den bästa lärare jag haft.

   B: Jag kan inte alls hålla med om det. Jag anser att Y har en mycket bredare och djupare kunskap om ämnet.

Nej, jag upplever inte detta som ett empatiskt lyssnande enligt modellens intentioner. Här svarar B utan att först ta reda på vad A egentligen menar med ”bästa”. Istället kan man t.ex säga: ”Menar du att du tycker att X är den lärare som kan förklara sitt ämne på bästa sätt för dig.”

2. A: Jag tror du skulle må bra av mer regelbunden motion.

   B: Tycker du att jag börjar bli fet?

Nej, jag upplever inte detta som ett empatiskt lyssnande enligt modellens intentioner. B blandar här ihop tolkning och iakttagelse i sitt försök att förstå vad som ligger bakom A:s uttalande. Istället kan man t.ex säga: ”Säger du så därför att du lagt märke till att jag har gått upp i vikt på sistone?”

3. A: Jag kan inte förstå att du kan vara så dum!

   B: Menar du att det du tycker det var dumt av mig att låna ut

   5000 kr till min arbetskamrat utan att skriva några papper?

Ja, jag upplever att B här försöker förstå vad som A reagerar på.

4. A: Jag har blivit uppsagd från mitt arbete efter 20 års trogen tjänst.

   B: Jag förstår dig verkligen. Det måste kännas fruktansvärt.

Nej, jag upplever inte detta som ett empatiskt lyssnande enligt modellens intentioner. Detta är snarare en mental föreställning av den andres känslor än ett empatiskt lyssnande. Jämför med: ”Känner du dig besviken och arg?"

5. A: Jag skulle uppskatta om du gick härifrån så jag kan fortsätta med mitt arbete.

   B: Känner du dig stressad?

Ja, jag upplever detta som ett försök till empatiskt lyssnande till den andres känslor.

6. A: Varför köpte du inte tröjan som du lovade att du skulle göra?

   B: Jag hör att du är ledsen och besviken, men jag hade faktiskt inte tid att åka till affären.

Nej, jag upplever inte detta som ett empatiskt lyssnande enligt modellens intentioner. För det första blandar man här samman ett försök till empatiskt lyssnande med ett försvar för sina egna handlingar. För det andra bygger försvaret på att ”jag hade inte tid”, vilket innebär att B inte hade något val i denna situation. Jämför med: ”Är du ledsen? Vill du att jag förklarar hur det kommer sig att jag inte köpte tröjan?”

7. A: Jag förstår inte hur du kan vara så självupptagen!

B: Vad är det nu jag har gjort som du hakat upp dig på?

Nej, jag upplever inte detta som ett empatiskt lyssnande enligt modellens intentioner. B:s svar kan lätt uppfattas som ett försök att försvara sig, utan att egentligen vara intresserad av vad A vill säga. Jämför med t.ex: ”När du säger så till mig känner jag mig både ledsen och osäker, eftersom jag förstår att jag gjort något som du reagerar, men jag vet inte vad. Det skulle kännas bra om du förklarar för mig vad du reagerat på och om det finns något du vill jag skall göra nu.” Om personen är mycket upprörd är det kanske nödvändigt att först bara visa sin empati med dennes känslor genom att t.ex fråga: ”Är du arg?” (OBS! Undvik ”Är du arg på mig?”)

8. A: Vi fick inte ens 400 kronor i löneförhöjning, men byråchefen har förhandlat sig till en löneförhöjning på 15.000 kronor.

B: Jag förstår att du är arg, för själv är jag så arg att jag nästan kokar.

Nej, jag upplever inte detta som ett empatiskt lyssnande enligt modellens intentioner. Att bli ”infekterad” av den andres känsla är inte detsamma som att visa empati med denna känsla. Istället kan man t.ex säga: ”Så du är arg, därför att du tycker att lönerna på ditt företag inte är rättvisa?”

9. A: Kan du inte köra lite fortare?.

B: Känner du dig stressad, eftersom det är viktigt för dig att inte komma sist till mötet?

Ja, jag upplever detta som ett försök till empatiskt lyssnande till den andres känslor.

10. A: Du är den mest fåfänga person jag träffat!

B: Varför säger du så?

Nej, jag upplever inte detta som ett empatiskt lyssnande enligt modellens intentioner. B:s svar kan även här uppfattas som ett försök att försvara sig, utan att egentligen vara intresserad av vad A vill säga. Jämför med t.ex: ”När du säger så känner jag mig ledsen, eftersom jag tolkar det som om du inte tycker om att vara tillsammans med mig, och förvånad, därför att jag inte

riktigt kan förstå vad jag gör som får dig att tycka så. Jag skulle därför vilja veta vad det är jag gör som du reagerar på, och om detta också innebär att du inte tycker om att vara tillsammans med mig.”

11. A: Jag känner mig så ensam!
    B: Skulle du vilja att jag besökte dig oftare?

Ja, jag upplever detta som ett försök till empatiskt lyssnande till vad A vill att B skall göra.

12. A: Hon gör mig vansinnig!
    B: Vad är det hon gör som får dig att känna dig vansinnig?

Ja, jag upplever detta som ett försök till empatiskt lyssnande till vad A reagerar på.

13. A: Den här situationen känns hopplös!
    B: Så farligt är det väl inte!

Nej, jag upplever inte detta som ett empatiskt lyssnande enligt modellens intentioner. Jämför med: ”Så du känner dig uppgiven”, eller ”Finns det något jag kan göra som skulle få dig att se mer hoppfullt på situationen.”

14. A: Alla på det här stället motarbetar mig!
    B: Är det något speciellt som har hänt just nu?

Ja, jag upplever detta som ett försök till empatiskt lyssnande till vad A reagerar på.

15. A: Du kommer aldrig att få den här omorganisationen att fungera.
    B: Så du är orolig för att mitt organisationsförslag inte kommer att fungera om det genomförs?

Jag upplever detta som ett försök att visa empati med A:s känslor. Samtidigt är det emellertid fortfarande oklart vad det är i förslaget som A inte tror kommer att fungera. En uppföljande fråga skulle t.ex kunna vara: ”Vad är det rent konkret som du tror inte skulle fungera om förslaget genomförs?”

Referenser

Ayaya, S. (1983), *Psychotherapy East and West – A Unifying Paradigm,* Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy, Honesdale, Pennsylvania.

Bachelard, S. (1968), *A study of Husserl's Formal and Transcendental Logic,* Evanston, Northwestern University Press.

Buber, M. (1990), *Jag och Du,* Dualis Förlag, Ludvika.

Buber, M. (1995), *Det mellanmänskliga,* Dualis Förlag, Ludvika.

Calhoun, C. & Solomon, R.C. (1984), *What is an Emotion? Classical Readings in Philosophical Psychology,* Oxford University Press, Oxford & New York.

DeFoore, B. (1991), *Anger – Deal With It, Heal With It, Stop It From Killing You,* Health Communications, Deerfield Beach, Florida.

Gadamer, H.G. (1979), ”The problem of historical consciousness”, i Rainbow, P. & Sullivan, W.M. (Eds.), *Interpretive Social Science - A Reader,* University of California Press, Berkeley.

Galtung, J. (1965), ”On the meaning of non-violence”, i *Journal of Peace Research,* Vol.3, s.228-57.

Galtung, J. (1990), ”Cultural Violence”, i *Journal of Peace Research,* Vol.27, No. 3, s.291-305.

Green, N.S. (1991), *The Giraffe Classroom – Where Teaching is a Pleasure and Learning is a Joy,* The Center for Non-Violent Communication, Cleveland, Ohio.

Heller, A. (1982), ”Habermas and Marxism” i Thompson, J.B. & Held, D. (Eds.), *Habermas: Critical Debates,* MIT Press, Cambridge, Mass.

Husserl, E. (1949–), *Husserliana: Edmund Husserl, Gesammelte Werke,* Band 1 –, Haag.

Johnson, W. (1972), *Living With Change,* Harper & Row, New York.

Kemper (1978), *A Social Interactional Theory of Emotions,* Wiley, New York & Chichester

Kohlberg, L. (1981), *The Philosophy of Moral Development,* Harper & Row, San Fransisco.

Krishnamurti, J. (1974), *Att vara fri,* Bonniers, Stockholm.

Kristensson, U.B. (1994), *Kommunikation på bristningsgränsen - en studie i Paul Ricoeurs projekt,* Brutus Östlings Bokförlag Symposium AB, Stockholm.

Lerner, H.G. (1987), *Kvinnors Vrede – från självutplåning till självinsikt,* Stockholm, Forum.

Maslow, A. (1970), *Motivation and Personality,* Harper & Row, New York.

May, R. (1994), *Kärlek och Vilja,* Natur och Kultur, Stockholm.

Neass, A. (1974), *Gandhi and Group Conflict,* Universitetsforlaget, Oslo.

Nörretranders, T. (1994), *Märk Världen,* Bonnier Alba, Stockholm.

Polak, F. (1961), *The Image of the Future,* Oceana Press, New York.

Rogers, C. (1980), *A Way of Being,* Houghton Mifflin Co., Boston.

Rosenberg, M. (1983), *A Model for Non-Violent Communication,* New Society Publishers, Philadelphia.

Rorty, A.O. (1980), *Explaining Emotions,* University of California Press, Berkeley & Los Angeles.

Sartre, J-P. (1978), *Muren,* Alba, Stockholm

Sharp, G. (1973), *The Politics of Non-Violent Action, Part I-III,* Porter Sargent, Boston, Massachusetts.

deSilva, P. (1995), ”Theoretical Perspectives on Emotion in Early Buddhism”, i Marks, J & Ames, R.T., *Emotions in Asian Thought,* State University of New York Press, Albany.

Turski, G.W. (1994), *Toward a Rationality of Emotions,* Ohio University Press, Athens, Ohio.