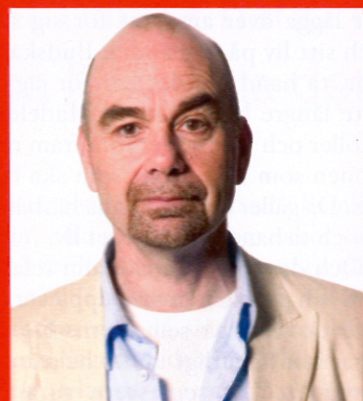


Levas experter tipsar:

Att tänka på när någon anförtror sig till dig!

FÖRTROENDE Kvällen är sommarljum, du och moster sitter på bryggan och tittar ut på vattnet. Plötsligt börjar hon berätta om hur hennes man har levt parallella liv, att han har en annan familj, hon vet att flera vet om det men själv har hon alltid hållit skenet uppe. Men nu orkar hon inte längre. Vad gör du?



Levas relationscoach
INGEMAR GENS
ger råd om familje-
hemligheter.



CATARINA ENHOLM,
som också är en av
Levas livscoacher,
tipsar om bättre
lyssnande och kom-
munikation.

- **Det är viktigt** att du inte övertar problemet och försöker lösa det.

"Mitt under samtalet kanske det klarnar för den som berättar."

- **Den som berättar äger problemet.** Det du kan göra är att lyssna, och ställa frågor som hjälper den andra att tänka. Ställ öppna frå-

gor som börjar med var, när, hur, vad, vilka.

- **Kolla lite vad personen förväntar sig av dig.** Fråga; hur kom det sig att du berättar detta för mig, vad hoppas du på genom att berätta det här för mig? Hur skulle du vilja att jag hjälpte dig i detta?

- **Tänk på att det oftast bara är att just berätta** som personen vill, inte att du direkt ska börja agera. Mitt under samtalet kanske det klarnar för den som berättar. Eller personen kanske har berättat

för att få en reaktion, för att stämna av och se hur du uppfattar situationen.

- **Undvik frågan "varför".** Den kräver ett därför-svar, alltså ett väldigt exakt, precist svar och det finns det oftast inte. Varför kan också uppfattas som aggressivt.

- **Det centrala är lyssnandet.** Vänta innan du själv talar. Om du brukar vara snabb kan det vara bra att räkna till fem innan du säger något! Stäm också av; Är det okej att jag frågar?

CATARINA ENHOLM TIPSAR OM BRA SEMESTERSNACK!

SÄTT DIG tillsammans med din syster eller någon du har en bra relation med och prata.

BESTÄM att ni får en timma var när den ena får tala utan att den andra avbryter.

DEN SOM LYSSNAR ställer frågor när något är oklart men lägger inte in några värderingar.

SOM LYSSNARE är du helt fokuserad på den andra och samtalet.

HJÄLP den som talar att bli så specifik som möjligt. Säger han eller hon att "vissa tycker det" så fråga vilka vissa är, eller om han eller hon säger "alla tycker att det är hemskt" så fråga, hemskt i relation till vad?



LYSSNANDETS FYRA NIVÅER:

– Man kan lyssna på många olika nivåer, berättar Catarina Enholm. Den yttersta formen av lyssnande tar man in hela människan, med både det som sägs – och det som inte sägs!

NIVÅ 3 Globalt lyssnande

Vi lyssnar utifrån vår egen erfarenhetsbank. Vi lyssnar inte bara på det som sägs utan framförallt på det som inte sägs. Kroppsspråk, ton, mimik, ögonrörelser, andhämtning, kanske kan vi till och med känna en doft, av rädsla eller kanske oro. På nivå 3 av lyssnandet förstår vi verkligen den som talar.

Den som har blivit lyssnad på på det här sättet känner sig tillfreds och stärkt i sin självkänsla.

NIVÅ 2

Vi lyssnar fokuserat och är i det närmaste uppslukade av den som berättar. Vi kopplar bort vår egen erfarenhetsbank och blir nästan lite hänfödda. Kanske ger man respons i form av en fråga för att man inte ska missa något av berättelsen.

NIVÅ 1

Vi lyssnar, men utifrån oss själv. Behovet att själv få berätta pockar på och står i vägen för lyssnandet. Om någon berättar om aborten som hon inte vågat berätta om för någon i familjen hakar vi direkt på och börjar exempelvis berätta om att vi själva gjort abort eller har en kompis som varit med om en jättejobbig abort.

NIVÅ 0

Vi lyssnar och håller samtidigt på med annat. Tittar på tv, kollar mejlen, står och lagar mat, eller funderar på något annat. Det är egentligen inget lyssnande, man hör lite grann vad som sägs men uppfattar inte helheten.

Nivå 0-lyssnandet utmärks av att kommentarerna ibland kommer på fel ställe och att den som lyssnar inte minns efteråt vad som säs.

- **Ge signaler som visar att du lyssnar**, se den andra i ögonen.