

# Årets julklapp – en mer harmonisk vardag

Att tala inför döva öron är värre än att lida i tystnad. Vanligt förekommande är att vad en parten upplever som självklart reagerar den andra överhuvudtaget inte på. Detta leder ofta till upprepat tjafs, gnäll och bråk. Det är lätt att i stundens hetta bli med taggarna utåt när känslorna blir de som styr och vi får andra reaktioner än de vi hoppats på. Tänk hur det kan "kastat" i en relation. Ena dagen är ens partner en dröm och andra dagen en mardröm. Hur kommer det sig att vi lyssnar på vissa och inte på andra? För att få ett svar på den frågan behöver vi börja med att förstå vad det är som gör att vi ibland blir ledsna, arga, kränkta, glada eller tacksamma. I många sammanhang speglar det hur vi ser på oss själva.

När vi är trötta eller har återkommande konflikter blir kommunikationen lätt både infekterad och trängsyt. Den ena öppnar upp för samtal medan den andra stänger fast. Hur kommer man då vidare? Det gäller att våga vara ärlig och med "Jag- budskap" säga som man känner. Exempelvis: "jag känner mig missförstådd och kränkt". Ingen kan ta ifrån någon sin upplevda känsla eller påstå att den är "faktlig". Att lyssna utan att påstå är en konst. Har du varit med om att människor i din omgivning har påstått hur du känner dig? Det är här missförstånd, ilska och bitterhet föds och som ofta blir den utlösande faktorn för tjafset. Ett tips kan vara att ta "time out" för att få en viss distans till situationen för att sedan komma tillbaka och lyssna utan att lägga värderingar i det som sägs och genom det få en tydligare bild av vad som gäller och ta ansvar för det. Då kan samtalet tas vidare på en högre och mer förnuftig nivå.

För att kunna utveckla vår förmåga att skapa bra relationer både hemma och på jobbet, behövs ofta mer kunskaper om hur människor fungerar och i första hand hur man själv fungerar. Att lära känna sig själv är en förutsättning för att förstå hur andra fungerar. Respekt får man inte, det vinner man. Att kommunicera ärligt och öppet kräver tillit och trygghet där rädsla är ett främmande begrepp. De som vågar se sig själv i spegeln har lättare att ta kritik och omvandla den till något konstruktivt.

Alla har vi en bild av oss själva och dessa skiljer sig eftersom vi är olika liksom de olika faser vi går igenom i livet. Vi behöver ingen specifik utbildning för att observera beteenden. Det handlar om två enkla skillnader i hur vi betar oss och vad vi väljer att lägga fokus på. På vad, dvs händelsen eller på vem, dvs de inblandade personerna.

Det är svårt att komma ifrån att vardagen innehåller både intressekonflikter och övriga dilemman. Ännu svårare blir det att ta sig igenom dessa om vi fastnar i tankar om hur dåligt vi har det. Samtidigt som vi behöver acceptera att vi har dessa tankar utan att döma oss själva för att de uppstår. Då blir det lättare att acceptera nya konstruktiva och positiva tankar. Det handlar i stort om hur vi hanterar situationerna som uppstår och det är själva hanteringen som blir grundplåten till vår erfarenhet och självutveckling.

Olika miljöer påverkar vårt psyke, både medvetet och omedvetet. Människor inverkar och påverkar vårt mående och är många gånger avgörande för vårt tänkande och våra attityder. Vi behöver oftare påminna oss om att vi är olika och att vi har olika förutsättningar,

## HÅLLBAR LIVSSTIL

behov, tankar, känslor och viljor. Vi behöver bli bekräftade på ett positivt sätt av andra i vår omgivning, det stärker vår upplevelse att vara både betydelsefulla och värdefulla. Det stärker både vår självkänsla och vårt självförtroende. Både negativ och positiv kritik är livsviktig för vår självutveckling.

Att våga fråga sig själv vad har jag lärt mig av kritiken och om den som gett den är ett betydelsefullt framsteg.

Dälig kommunikation skapar ohälsa, den

Det är djupt rotat i vårt samhälle att tro sig veta vad andra känner och tycker, och lättare att ha sjå i andra istället för att ta ansvar för sitt eget beteende.

utlöser både stress och oro. Vinsten med öppen kommunikation är mycket stora. Vad gör det så svårt i praktiken? En av orsakerna handlar många gånger om bakomliggande rädsla och osäkerhet. Det är djupt rotat i vårt samhälle att tro sig veta vad andra känner och tycker, och lättare att ha sjå i andra istället för att ta ansvar för sitt eget beteende. Vi kan hitta strategier för att hantera både intressekonflikter och vardagliga dilemman. En bra början är att börja kommunicera bättre och ärligare.

Det gäller att lägga ner stridsyxan, någon måste ta det initiativet. Vardagen inrymmer förhandling. Vi förhandlar hemma och på jobbet. Och för det behövs metoder och verktyg för att nå ett bra resultat, en "win-win" situation. Vi har redan kommit halva vägen genom att undvika dålig kommunikation och alla dessa dubbla budskap. För att komma vidare behöver du kanske ett bollplank, som exempelvis en coach eller terapeut.

En mer harmonisk vardag står hos många högt på önskelistan. Livet, vardagen och kärleken handlar om så mycket mer än att bråka och få rätt i sin sak. Det handlar långt mycket om kommunikation och framförallt handlar det om att lyssna på dem i din omgivning inklusive dig själv. Kan det bli årets julklapp männe? Vid det här laget är vi många som vet att det är svårt att "köpa lycka".

Att satsa helhjärtat på att hitta fungerande metoder för att börja kommunicera bättre kräver sina krafttag men tänk så mycket onödigt lidande det skulle avhjälpa.



Jessica Eriksson

### Vill du bli pålyssnad kan följande vara att tänka på:

**Ärlighet** – du vågar säga vad du tycker och samtidigt visa respekt för motparten.

**Förnuftig** – du är konstruktiv i samtalet och fokuserar på lösningar.

**Inspirerande** – du är engagerad, speglar kraft och förmedlar känslan att du tror på personen.

**Kompetent** – du använder den kunskap du behärskar och kan yttra dig om.

K SUPERMARKET
KONSTSMIDE



LED VAXLJUS  
10x8 cm, med timer, vit  
från 6,90/st



PAPPERSTJÄRNA  
vit/röd med vit fot, 45cm  
15,80/st



ELLJUSSTAKE i trä med 7 ljus, röd/vit  
14,80/st



LED LJUSSLINGA  
16 färgade aluminiumbollar, batteri 3xAA  
12,40/st



LED LJUSSLINGA  
20 varmvita lampor, transp kabel batteri 2xAA  
4,10/st

# LJUS I HUSET!

## Mattsson's

GODBY, TEL \*43 250

VARO 07-21, LÖRD 09-18, SÖND 11-17

BYGGLAGRET: VARO 07-17, LÖRD 09-14, SÖND STÄNGT



allt du behöver!





