

Fyra nivåer i våra samtal

Säkert har du upplevt när du talar med din partner eller med en annan människa överhuvudtaget att samtalet kan vara mer eller mindre känslomässigt engagerande. Kanske har du också vid något tillfälle upplevt att ni inte riktigt pratat om det saken gällt, inte riktigt kommit till kärnan av saker och ting.

Under åren när vi har arbetat med utveckling av relationer människor emellan så har en av de enklaste och mest tydliggörande modeller vi använt oss varit den om olika nivåer i samtal människor emellan. Vanligtvis rör vi oss på de olika nivåerna i olika sammanhang under en vanlig dag.

Modellen har människor att förstå hur de kan bli mer effektiva i sin kommunikation vid tillfällena då de behöver vara det. De har hjälpt oss och andra att förstå varför vi upplever att vi ibland kör fast i våra relationer och känner att vi varken blir förstådda eller förstår den andra parten.

De fyra nivåerna

De fyra nivåerna kallar vi för:

1. Inget
2. Något
3. Någon
4. Du och jag

Man kan säga att ju djupare ett samtal är ju djupare ner i nivåerna hamnar det. Ju mer känslomässigt engagerande det är, ju närmare nivå fyra. Samma sak gäller ju mer vi visar av oss själva och är autentiska.

Innan vi fördjupar oss närmare i vad de olika nivåerna innebär så vill vi vara tydliga med att ingen av nivåerna är bättre eller sämre generellt sett. De fyller alla sin funktion i samtal människor emellan. De kan dock vara mer eller mindre effektiva i olika sammanhang beroende vad vi vill uppnå med vårt samtal.

En närmare titt på de olika nivåerna

1. Inget

När vi för ett samtal på den här nivån så talar vi egentligen om just inget. I dagligt tal kallar vi det ofta för att prata om väder och vind. Den här samtalsnivån förekommer vanligen till exempel med kassörskan i snabbköpet eller med nya bekantskaper där vi ännu inte lärt känna varandra.

Den här samtalsnivån leder sällan till närhet i en relation och fungerar dåligt till exempel vid hantering av konflikter. Den fyller en viktig funktion vid småprat som är viktigt i början av relation för att bli trygga med den andra personen. Vänner eller partners emellan kan det

också vara en skön nivå att vara på med skratt och flams som fungerar som en ventil och tillför glädje i relationen.

Markus: Jag var tidigare något allergisk mot denna nivå. Jag tyckte inte den tillförde någonting till relationen utan var mer inställd på djupare och mer öppenhjärtiga samtalsämnen. På senare år har jag insett att den fyller en viktig funktion i den initiala kontakten med människor jag träffar för första gången för att skapa trygghet och även i relationen till Filippa som källa till lättsamhet och nöje.

2. Något

Här finner vi ett något djupare samtal där vi talar om något, det vill säga till exempel skattesystemet i Sverige, städningen av köket eller färgval på tapeterna i vardagsrummet.

Det är vanligt att vi håller oss på den här nivån när vi egentligen borde föra ett samtal på någon av de två djupare nivåer, men är rädda för att blanda in för mycket känslor i samtalet. Istället för att exempelvis uttrycka att jag är irriterad på min livskamrat för att jag inte känner mig hörd av henne så hamnar vi en långdragen diskussion om vad vi ska göra i helgen.

3. Någon

Ett snäpp djupare hamnar vi när vi talar om någon. Det kan vara så att vi talar om barnen i familjen, en kollega på jobbet eller någon annan person i vår närhet. Denna nivå blir djupare eftersom det här börjar handla mer om människor och om relationer i någon form.

Vid konflikter är det vanligt att vi undviker att tag i konflikten med den som den faktiskt berör och istället lägger ut våra egna känslor på någon annan. Exempelvis om jag själv känner mig ledsen över något min partner gjort så pratar jag om hur ledsna barnen blev vid samma tillfälle.

Filippa: Tidigare så hade jag svårt att gå ner på en djupare nivå än denna. Jag pratade sällan om vad jag kände utan riktade min uppmärksamhet mer på hur hundarna mår och talade om att saker behövde förändras för deras skull när det i själva verket var för min skull. När jag tror att det finns risk för konflikt går jag ibland som katten runt het gröt och pratar om saker runt själva kärnan. Jag trivs idag väldigt bra med att prata om du och jag och rör mig lättare mellan de fyra nivåerna vilket har gjort livet lättare.

4. Du och jag

Som benämningen på den här nivån säger så handlar det här om att vi talar om du och jag. Vi talar om relationen oss emellan, vi uttrycker våra egna känslor och ger varandra feedback. På denna nivå skuldbelägger eller dömer vi inte den andra parten utan tar ansvar för våra egna känsloupplevelser.

Detta är den mest intensiva nivån att kommunicera på och den mest effektiva för till exempel hantera konflikter och för att bygga tillit människor emellan.

Markus: Det känns i hela kroppen när jag för ett samtal med Filippa eller någon annan person på den här nivån. Den skapar en närvaro och grund för ett flöde av kärlek som är helt

fantastisk. Saker som verkade förvirrande när samtalet irrade på någon av de ytligare nivåerna ter sig helt plötsligt solklara, självklara och uppenbara.

Alla nivåer fyller sin funktion

Det tål att sägas igen att det i goda relationer finns plats för alla fyra nivåerna och att de fyller olika funktioner. Det är dock också viktigt att se att vi behöver lära oss att kommunicera på nivå fyra för att få relationer med öppenhet, ömsesidig förståelse och där vi vågar vara oss själva och ges möjlighet att bli älskade för den vi är innerst inne.

Upplevelse

Välj en för dig viktig relation som du vill utforska kopplat till de fyra nivåerna, till exempel i relationen till din livskamrat. Se tillbaka på två eller tre tillfällen i den relationen då ni hamnade i konflikt eller du inte kände dig nöjd med dig själv.

Vilken av nivåerna kommunicerade ni på då? Vad var det som gjorde att ni valde den nivån?

Se sedan tillbaka på två eller tre tillfällen i samma relation då du kände dig tillfreds och nöjd med dig själv.

Vilken av nivåerna kommunicerade ni på då? Vad var det som gjorde att ni kunde välja den nivån?

Denna artikel är skriven av Filippa Adolfsson och Markus Eriksson. De lever ihop och arbetar för mänsklig växt. De har tillsammans grundat medieföretaget Media for Life, www.mediaforlife.se. Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.