

Har du förstått att det inte handlar om att bli förstådd?

Är du en person som i dina relationer till andra människor oftast strävar efter att bli förstådd eller efter att förstå andra? Vilket du väljer, framförallt när du hamnar i konflikter eller gräl, kommer att vara mycket avgörande för om du och din partner kommer närmare eller längre ifrån varandra, om ni blir lyckligare eller olyckligare tillsammans.

Första gången vi blev konfronterade med detta perspektiv på relationer var av en god vän, Bosse. Vi blev helt paffa inför hur enkelt och ändå fundamentalt genomgripande dessa två fokusar är i våra relationer. När man sätter på sig sina observationsglasögon och vågar ärligt iaktta sig själv finns mycket att hämta i dessa två förhållningssätt.

Är du en person som oftast strävar efter att förstå eller efter att bli förstådd? Och kan du fånga dig själv mitt i en diskussion för att se vilket fokus du har i ett givet ögonblick.

Att sträva efter att bli förstådd

Vi vill hävda att i alla diskussioner och konflikter som är i en nedåtgående spiral mot negativitet, där parterna känner sig låsta eller där stridens hetta växer sig starkare, så handlar det om att det för mycket fokus på att göra sig förstådd istället för att ägna sig åt att förstå den andra parten.

När vi fokuserar huvudsakligen på att bli förstådda så sätter vi medvetet eller omedvetet oss själva före den andra personen, gör oss själva viktigare. Det brukar sällan vara en god grogrund för att skapa relationer fyllda av kärlek.

Ett typisk beteende när vi ägnar oss åt att bli förstådda är att vi har vårt svar spelandes inne i huvudet medan vi halvhjärtat lyssnar på den andre eller bara väntar på en andhämtningsspaus där vi kan klippa in vårt budskap. Vi är mer fokuserade på att den andra personen ska förstå hur vår egen värld ser ut än att vi själva ska förstå hur deras världsbild ser ut.

Markus: I min erfarenhet handlar detta mycket om tillit. En tillit till, och tro på, att det kommer att bli bra även om jag släpper behovet av att ha en färdig replik. Att det som behöver sägas kommer att bli sagt, att det som behöver ske kommer att ske om jag förblir centrerad i mig själv och ägnar mig åt att förstå.

Speciellt i faser av en relations utveckling där konflikter är vanligt förekommande gör det stor skillnad om vi förmår ta oss till att våga förstå. I mångt och mycket skulle man kunna säga att konflikthantering egentligen handlar om dessa två perspektiv. Ägnar du dig i en konfliktsituation åt att förstå den andra personen eller ligger ditt huvudsakliga fokus på att själv bli förstådd?

Ibland tror vi att vi verkligen försöker förstå när vi i själva verket fyller vårt huvud med våra egna bilder och våra egna formuleringar som skall tydliggöra för den andra personen vad vi menar. Mer sällan vågar vi stanna upp i ögonblicket, tömma vårt eget huvud för stunden och bara ägna oss åt att verkligen förstå den andra personens sätt att se på saken och uppleva världen. Vi har vårt svar spelande i huvudet så att vi så snart den andra personen tystnar länge

nog, exempelvis då denne behöver andas, kan kasta oss in med våra egna ord och förklaringar.

Filippa: Jag kan ibland komma på mig själv med att gå in i försvar när någon påstår något eller ställer frågor till mig, jag tar för givet att det är kritik. När jag istället för att svara direkt ställer en fråga tillbaka så att jag verkligen förstår vad frågan handlar om märker jag ofta att det inte handlar om kritik utan om att den andre vill förstå mig men jag låter den inte göra det eftersom jag inte svarar på den egentliga frågan. När jag fokuserar på att verkligen förstå den andres fråga eller påstående blir resultatet att jag även blir förstådd.

Att våga fokusera på att förstå

Att våga stanna upp och tömma oss på vårt eget kräver som sagt mod och i detta också en tillit till att den andra personen kommer att stanna upp och gengälda oss den samma ynnesten. Det vill säga att de kommer att under en stund med full uppmärksamhet ägna sig åt att förstå oss.

Otaliga gånger har jag hamnat i situationer där två personer inbitet hänger sig åt att bli förstådda. Tänk vilken effekt det skulle kunna få på diverse konflikthärdar runt om i världen om där fanns ett genuint intresse av att förstå. Människor som upplever att någon hänger sig åt att verkligen förstå dem kommer att känna sig viktiga. Människor som känner sig viktiga och bekräftade kommer att känna sig trygga. Trygga människor startar inga krig. Trygga människor fyller världen med kärlek och tillåter sig lyxen att avsätta tid till att förstå andra människor.

För att förstå finns det ett gyllene verktyg i att kunna ställa frågor. Fråga med utgångspunkten att förstå den andra personens världsbild. Ge er av på en gemensam resa genom varandras inre paradigmen och syner på världen. Om du vill förstå en annan människa behöver du gå ett antal mil i deras mockasiner.

Bekräftelse på köpet

Att ägna sig att lyssna och förstå är dessutom ett utmärkt sätt att bekräfta andra människor och få dem att verkligen känna sig viktiga. Tänk så många missförstånd som skulle ha kunnat undvikas om vi lyssnat fullt ut istället för att vara upptagna av vår egen agenda, troligen med vårt svar spelandes i huvudet medan den andre fortfarande talar.

Det är en sann gåva att lyssna till någon med den fulla intentionen att utgå från deras världsbild, att ge dem utrymme, undvika dem att ge dem mina välmenande råd, utan låta dem själva finna lösningar och däri den största av alla självkänslor.

Den manliga fällan

Om du har en kärna av manlig energi, vilket som vi tidigare konstaterat inte nödvändigtvis är lika med att du är en man men vi använder som vanligt fortsättningsvis benämningen man för att förenkla läsandet, så finns det en vanligt förekommande fälla att gå i när du står i mitt i T-korsningen där den ena vägvisaren säger Förstå och den andra säger Bli förstådd.

När din kvinna (läs; den med en kärna av kvinnlig energi) har behov av att släppa lös sina känslostormar så kan de ibland komma ut i form av missnöje och kritisk formuleringar kring situationen i hemmet eller hur det ser ut i livet i allmänhet. Det är då lätt hänt att som man ta

på sig denna kritik som riktad mot mig som man och att min kvinna uttrycker missnöje med mig som man, fast det egentligen handlar om känslor som behöver komma ut och bli förstådda. I samma ögonblick som mannen blir fångad av sina känslor av att vara anklagad och inte förmår frigöra sig från dessa så kommer vägvalet i korsningen att likt en supermagnet dras mot Bli förstådd-vägen.

Markus: Ack, så många gånger jag har trillat dig på att ta åt mig av det jag upplevt som Filippas kritik, känt mig missförstådd och med full kraft ägnat mig åt att återigen bli förstådd. Sedan har vi varit igång i en nedåtgående spiral där Filippa inte känner sig förstådd och spottar ur sig än mer av det jag upplever som kritik.

Hur lika magiskt enkelt jag också upplevt det de gånger jag istället stannat med fokus på att förstå henne och bekräfta hennes synsätt och upplevelser oavsett om jag anser att de är rättfärdiga eller ej. Hur det som genom ett magiskt trollslag en kort stund senare varit plats för mer kärlek oss emellan än innan.

Den man som här förmår ta ett (läs; flera) djupt andetag och inse att det längre bort på Förstå-vägen väntar en glad, kärleksfull och passionerad kvinna som känner sig förstådd, kommer att bli rikligt belönad. Att som man lära sig att fånga sig själv i detta ögonblick, stå kvar i sin manliga kraft och känna sig fri i vägvalet i korsningen, är av avgörande natur för den kvalitet jag förmår skapa på de relationer jag är delaktig i.

Upplevelse

Välj att under ett dygns tid ägna dig åt att i varje möte med en annan människa hänge dig fullständigt åt att förstå den andra personen. Gör det en lek och tillåt dig själv att experimentera. Notera vad det får för effekt på dina möten både med människor du umgås med i din vardag och med främlingar.

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.