

# DIALOG

”När vi märker att åtagandet inte täcker förpliktelsen söker vi gärna efter tekniska, ekonomiska eller organisatoriska brister och efterlyser ”ökad kompetens” Men den kompetens som är svårast att öka är inte av teknisk, ekonomisk eller organisatorisk natur.”

## MÅL

Det centrala är mänskliga möten på helhetsnivå

**KASAM**  
Begriplighet  
Hanterbarhet  
Meningsfullhet

## GRUNDLÄGGANDE AFFEKTER

Positiva affekter  
Intresse, nyfikenhet, lust  
Glädje, tillfredsställelse

## HINDER

### GRUNDLÄGGANDE AFFEKTER

Negativa affekter  
oro, rädsla  
sorg  
ilska, vrede  
avsky  
äckel  
skam

## STRATEGIER

Lyssnandet genererar delaktighet  
Respekten synliggör sammanhangen  
Avvaktan ökar uppmärksamhet/medvetande  
Gestaltandet söker det oförställda

### GRUNDLÄGGANDE AFFEKT

Neutral affekt  
förvåning, överraskning

Det talas i många sammanhang om att man söker en helhetssyn på människan en helhetssyn att ha som bakgrund till de specifika sårinsatser man sedan tänker göra. Det är bra, det är utmärkt, eftersom människan är en in/divid, not to divide, en odelbaring. Men en helhetssyn som bakgrund enbart till sårinsatser räcker inte det behövs också insatser som i sig ligger på en helhetsnivå, insatser som inte riktar sig specifikt till någon del av människan utan till just hela människan.

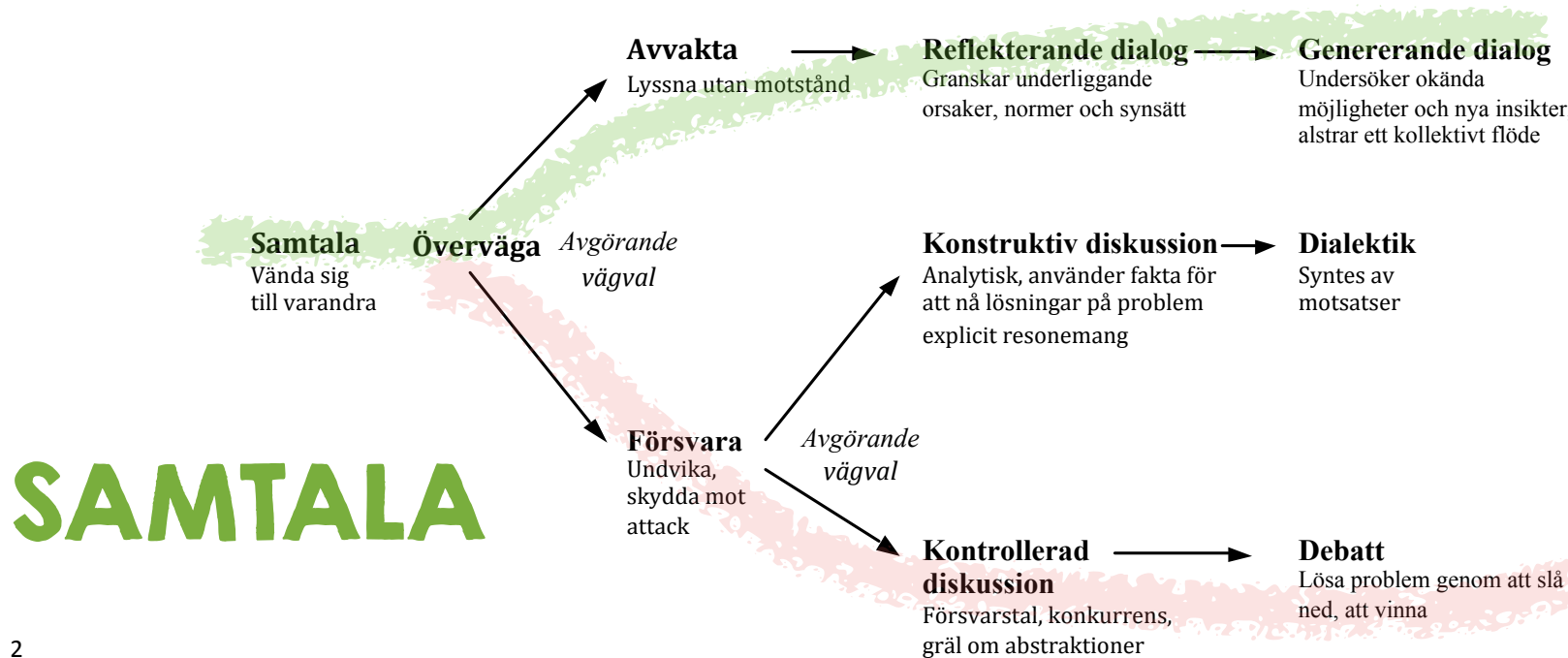
När vi gestaltar nuet och låter berättelserna växa fram genom improviserat samspel kan vi avlasta och befria varandra från negativa affekter och istället genom "övertäckande metoder" vända energin i en positivare riktning som öppnar upp helt nya möjligheter. Det är inte någon psykiatrisk eller psykologisk metod. Det handlar helt enkelt om ett sätt att vara tillsammans som i sig främjar utveckling och välbefinnande

Ordet dialog har sina rötter i den gamla grekiskan. Dia som betyder *genom* och Logos som betyder *ord/verb* men i sin äldsta betydelse *att samla/välja*. Dialog kan då historiskt förklaras som *ett sätt att samla/välja ord/princip*.

Dialogen bygger på att världen, med allt och alla som ingår, utgör en helhet som är odelbar. Dialogen är också en levande upplevelse av prövning mellan och inom människor. Dvs. självvransakan är ett måste för att dialogen ska fungera. Dialogen är att lära sig att tänka tillsammans för att fånga den gemensamma intelligensen, en gemensam process som skapar vidare mening, förståelse och förändring.

### Hur vi pratar och varför

När vi börjar tala med någon börjar det oftast som ett samtal, en konversation. Konversation betyder ursprungligen vändning, vända upp och ned. Nedan finns en mycket användbar bild över de avgöranden som styr vår förmåga till dialog. Vi är olika! Var och en av oss är unik, har sitt eget språk, sin egen föreställningsvärld, sina egna ambitioner och motiv. Självklart, det är så det måste vara och inget är sämre eller bättre än något annat! Att pröva sina egna och de andras underliggande motiv och avsikter är kärnan i att tänka tillsammans. Förlåtelsen spelar här en central roll! Det kommer att krävas en hel del av var och en av oss om dialogen ska fungera och vi måste pröva nya beteenden/förhållningssätt.



# DIALOGENS HUVUDPRINCIPER OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT

## **Delaktighet**

Det handlar om att lära sig att verkligen **lyssna**, att lyssna och acceptera och gradvis släppa taget om sina inre protester. Det är svårt att lyssna utan motstånd. Hela tiden störs vi av ett inre brus av minnen och känslor som väcks när vi lyssnar på någon.

**Frågar att ställa sig:** Vad känner jag i min kropp? Hur känns det? Hur påverkar det andra människor? Vad försöker de olika rösterna förmedla? Vilka röster marginaliseras?

**Att inte glömma:** Var medveten om tanken. Håll dig till fakta. Följ störningen. Lyssna utan motstånd. Var stilla.

## **Sammanhang**

Den andra är principen om sammanhang som blir verklighet när alla respekterar varandra och sig själva. Respekt innebär att ta hänsyn till andra människors gränser i så hög grad att man försvarar deras rätt att hålla fast vid dem. När vi respekterar någon, accepterar vi att vi kan lära något av den andre. Vi försöker lyssna som om allt egentligen finns inom oss eftersom allt ingår i den stora odelbara helheten. Man kan också göra tvärtom och lyssna som det kom från en annan planet. Vi måste försöka släppa dåtid och framtid om respekten ska våga sig fram.

**Frågar att ställa sig:** Vad står på spel i den här situationen? Vilken eller vilka är de dominerande förutsättningarna? Går det att föra ett samtal som engagerar alla dem som kan påverkas av samtalet.

**Att inte glömma:** Det är nuet som gäller. Var centrerad. Lyssna som allt fanns i mig. Betrakta det som helt främmande.

## **Uppmärksamhet/Medvetenhet**

Den tredje principen om Medvetenhet blir verklighet när vi avvaktar med vår egen uppfattning. Att avvakta är att ändra riktning, stanna upp, ta ett steg tillbaka och se med nya ögon. Dom flesta lyssnar genom att utgå från sin egen åsikt/ståndpunkt. Vilket gör att man försvarar sin egen ståndpunkt och gör motstånd mot den andres budskap. Vi bär alla, alla andras aspekter inom oss. Det är dom andra som bär på resten av mig. Bra frågor att ställa i sitt inre när man absolut tycker att man måste säga något; Varför är jag så säker på det här? Vad gör att jag håller fast vid det? Vad är jag ute efter? Vad händer om jag ger upp? Vad kan jag förlora och vad är jag rädd att förlora?

**Frågar att ställa sig:** Varför betraktar jag saker som jag gör?, Vilken fråga ligger under frågan? Vilka teman, mönster/kopplingar uppfattar jag bakom det som sägs? På vilka alternativa sätt kan jag uppfatta eller sätta ihop det här?

**Att inte glömma:** Avvakta med att låsa dig. Sök efter ordningen mellan. Gör ramexperiment. Ge tanken yttre form. Fråga dig: Vad går jag miste om? Hur fungerar problemet?

### **Att tala oförställt**

Den fjärde principen om att tala oförställt så att verkligheten gestaltar sig. Att tala oförställt, att finna och förmedla uttryck för sin egen genuina mening är kanske det svåraste i den genuina dialogen. Den sanna människan bakom masken visar sitt rätta jag. Kan man svara på frågan: Vad behöver komma fram nu och samtidigt skilja på sina känslomässiga reaktioner och föreställningar om hur man tror att man bör uppträda är det möjligt att tala oförställt! Vi måste inte uttala alla ord som dyker upp inom oss, tvärtom måste vi vara tysta och lyssna och ge utrymme för vår egentliga mening.

**Frågar att ställa sig:** Vad behöver sägas...

### **De tre språken**

Vidare behöver dialogen hjälp med att vi förstår de olika språken som används och deras betydelse för dialogen. De gamla grekerna ansåg att vi människor har tre grundspråk, det sanna, det goda och det sköna språket. Det sanna ansågs stå för det vetenskapliga, det goda för etiken och det sköna för konsten. I dag råder dålig balans mellan dessa språk. Vetenskapens språk och kraven på absoluta sanningar är det enda verkligt erkända språket i den moderna västerländska människans världsbild. Medan etikens språk som talar om vad som är rätt och konstens språk som talar om det som är gott inte alls har samma utrymme. Det är avgörande att vi förstår vilket/vilka språk vi själva talar för att förstå vilket/vilka språk de andra talar! Det är först när alla språken får plats som dialogen blir levande.

### **Känslan**

#### **Handlingen**

#### **Innebörden**

Om bara ett av språken får plats, dör dialogen. Därför är det avgörande att vi förstår vilket språk vi själva talar och vilket språk de andra talar? Är det **känslornas och estetikens** språk där jag tar ansvar för relationerna och undrar hur alla mår i processen eller är det **handlingens** språk som undrar vad vi ska göra genom makten och kraften eller är det **innebördens** språk som undrar vad följderna blir genom värderingar... Genom att vara uppmärksamma kan vi upptäcka och förstå kontraproduktiva handlingsmönster och fällor som uppstår i gruppmöten

# KÄNSLA AV SAMMANHANG - KASAM

## ***Sense of coherence***

KASAM definieras med utgångspunkt från de tre begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

## ***Begriplighet***

Förstå händelser och sammanhang som uppstår.

## ***Hanterbarhet***

Mobilisera resurser inom sig själv eller i sitt sociala nätverk.  
Konkret handskas med en situation på ett konstruktivt sätt.  
Emotionellt härbärgera känslor, som uppstår t ex av rädsla, vrede och förtvivlan.

Begriplighet och Hanterbarhet är grundförutsättningar för framgångsrik problemlösning i mycket vid bemärkelse. I begreppet hanterbarhet ligger också en förmåga att vara flexibel i sin problemlösning så att man inte låser fast sig, utan kan pröva nya vägar om den först valda vägen visar sig oframkomlig. (Här spelar förmågan att leka, nyfikenhet och lust mycket stor roll)

## ***Meningsfullhet***

Betydelsen av att se de uppkomna konflikterna eller stressituationerna i ett meningsfullt livssammanhang, så att lösningen framstod som viktig och möjlig utifrån individens livssituation.

Känslan av att leva sitt liv i ett större sammanhang, utanför hans/hennes omedelbara här och nu situation. Det kan vara i relation till individens egna livsmål, engagemang i sin familj eller annan primärgrupp men också engagemang i en ideologi, religion, politik, miljöfrågor etc.

# GRUNDLÄGGANDE AFFEKTER

Tomkins kategoriaffekter:

## **Affekterna är:**

medfödda

kroppsliga

omedvetna, nästan reflexmässigt autonoma

ett biologiskt responsystem som är:

kopplade till ansiktsuttryck och motoriska reaktioner. (det händer något i kroppen)

neurofysiologiskt, det limbiska systemet, frontalt och amygdala. (det händer något i hela människan)

## **Positiva affekter**

Intresse, nyfikenhet

glädje

## **Neutral affekt**

förvåning, överraskning

## **Negativa affekter**

rädsla

sorg

ilska, vrede

avsky

äckel

skam

# LEKEN ÄR GRUNDLÄGGANDE

Överallt inom politiken, näringsliv och offentlig förvaltning, kämpar chefer, arbetslag, anställda, forskare och privatpersoner med samma problem. De flesta av oss bryr sig verkligen om hur våra liv gestaltar sig och hur våra institutioner fungerar. Vi ser problem som vi vill åtgärda. Det kallas till stormöten, medborgardialoger och nya sätt att samtala prövas i olika former. Men det är allt för ofta något som saknas. (Något subtilt och flyktigt men ändå så kraftfullt att det till och med hindrar de stora ledarna i världen att utöva ett ledarskap som lockar fram det bästa i människan.) Ofta ser vi dessa sammankomster, antingen som möjligheter att sprida eller byta information eller som tävlingar där vi ska ta poäng. Folk lyssnar inte på varandra, de laddar om när den andre talar.

Ofta upptäcker vi att vi saknar de resurser som krävs för att verkligen bedöma nya möjligheter och nya alternativ, medan svårigheterna och problemen som var anledningarna till mötena finns kvar. Problemet beror i grunden varken på brist av pengar, makt, intelligens, kontakter, visioner eller annat som brukar anses nödvändigt för att lyckas. Vår oförmåga att tänka tillsammans är ett symptom på förhållningssätt, som fjärrar oss från varandra. Vi behöver hjälpas åt att ta itu med det som segregerar människor ifrån varandra för att i stället integrera det som fungerar, både hos oss själva som individer och vårt samhälles olika institutioner. Vi behöver utveckla kunskap och verktyg för att åstadkomma framgångsrika resultat av våra samtal.

”Människan leker bara när hon i ordets fulla bemärkelse är människa, och hon är helt och hållet människa bara när hon leker”  
Chiller

Leken har alltid varit en del av människan och vi lekte långt innan vi började byggandet av kulturer och civilisationer. Leken är grundläggande för den lilla människan men också för hela mänskligheten. Varje lek betyder något och bär på någonting unikt och oersättligt som ger livet en vidare mening. Leken frigör fantasin och de naturliga vägarna till förståelse. Leken är ett sätt att vara tillsammans, där det personliga mötet står i fokus, med interaktion, gemenskap och kommunikation som främjar utveckling och nytänkande. Det gäller för människor i alla åldrar att leken öppnar upp för direktkontakt med barnet inom oss och hjälper till att hitta varje människas naturliga och alldeles egna lekfullhet. Lekfullheten är smittande och därför dras ofta de närvarande in och blir naturliga medskapare.

För att skapa mötet vänder man upp och ned på verkligheten.  
Ta makt från de med mycket makt och ge till de med lite makt.