

Får du nok - empati?

Om at kommunikere empatisk med dig selv og opnå større livskvalitet

Af Jane Meldgaard, cand.mag. og konsulent

Hvordan kommunikerer du med dig selv? På en måde, så du mister kraft og energi eller på en måde, der styrker dig selv og giver dig fuld indflydelse og handlekraft i dit liv? Dette spørgsmål er meget enkelt og svaret på det kan være afgørende i spørgsmålet om, hvorvidt du sætter dig på førersædet i dit eget liv eller om du lader andre føre rattet. Og i forlængelse heraf: om du er tilfreds med dit liv og dine relationer eller om du går rundt og ønsker, at tingene – eller de andre – var anderledes.

Mange mennesker opfatter kommunikation som noget, der altid foregår mellem to eller flere mennesker, og man kan således selv kun være *en del* af det, der foregår og ikke tage det fulde ansvar. MEN: jeg vil vove den påstand, at denne opfattelse ikke holder vand. Den allervigtigste kommunikation er den, der foregår inden i dig - den måde, du taler til dig selv på og ikke mindst den måde du lytter til dig selv på. Hvis du øver dig i at gøre denne kommunikation mere empatisk, vil du automatisk opleve en forandring i din måde at forholde dig til dit eget liv på, og din omgang med andre mennesker vil ændres. Med empatien begynder du at tage dig selv alvorligt, hvilket medfører, at du også tager andre alvorligt – eller, som vi har hørt det fra mange forskellige kilder i de seneste mange år: grundlaget for, at du kan elske og respektere andre mennesker er at du elsker og respekterer dig selv.

Empatisk Kommunikation – også kaldet IkkeVoldelig Kommunikation eller Girafsprog - er en metode, hvor du gennem empatien koncentrerer dig om, hvordan du har det – dine følelser - og hvad du har brug for – dine behov og værdier. Du prøver at sætte de evindeligt kværende tanker til side og komme bag om dine vurderinger, fortolkninger og domme – af dig selv og de andre. Følelser opfattes som vigtige og uundværlige budskaber til dig om, hvornår du skal skabe forandringer i dit liv og hvornår du skal blive i det, der er. Gode og behagelige følelser er et symptom på, at det, der sker, er i overensstemmelse med dine behov og værdier, mens ubehagelige følelser er et symptom på, at det, der sker, ikke er godt for dig, fordi det ikke er i overensstemmelse med dine behov og værdier. Alt i alt en meget enkel sammenhæng, som egentlig burde gøre det let for os mennesker at navigere rundt i livet og sørge for hele tiden at skabe situationer og livsvilkår, som matcher vores grundlæggende behov og værdier. Som en følge heraf burde det være let at være fyldt af gode og behagelige følelsesmæssige tilstande og dermed fungere optimalt - både på arbejdspladsen og privat.

Mange mennesker oplever dog, at det ikke er så enkelt endda. At det faktisk nogle gange er ufatteligt svært at finde ud af, hvad man skal gøre i bestemte situationer, hvordan man skal komme ud af utilfredsstillende omstændigheder og hvordan man gør livet givende og tilfredsstillende for sig selv og sine omgivelser. Hvordan kan det nu være? Hvorfor reagerer vi ikke bare hurtigt og effektivt på de ubehagelige følelser: bruger empatien til at få identificeret behovet eller værdien bag, og sætter handlinger i gang, der kan opfylde disse? Og hvorfor reagerer vi ikke på den mest hensigtsmæssige måde på de

gode og behagelige følelser: identificerer, hvilket behov eller værdi, vi lige nu får opfyldt, siden vi har det så godt, og sætter handlinger i værk, som vil give os mere af dette?

Den største forhindring for, at dette enkle og sunde kredsløb kan fungere og skabe os et godt og tilfredsstillende liv, er vores *tanker*. Ikke nødvendigvis alle vore tanker, men især de negative og dømmende tanker, som vi har udviklet gennem vores opvækst i en kultur, der vægter intellektuel formåen, rationalitet og konkurrence meget højere end følelsesmæssig intelligens, empati og samarbejde.

Marshall Rosenberg – den amerikanske psykolog, der har udviklet IkkeVoldelig Kommunikation, bedre kendt som Girafsprog – kalder den vestlige, såkaldt civiliserede kultur for en *ulvekultur*. Ulven er giraffens modsætning og den, der dømmes, kritiserer og vurderer sig selv og andre. Giraffen er den, der mærker indad, tager ansvaret for det, der foregår inden i én selv og giver empati til det. Rosenberg mener, at hele vores kultur er gennemsyret af en hierarkisk tankegang, der bygger på en forestilling om, at der ikke er nok (kærlighed, penge, prestige, succes, empati, anerkendelse...) til alle. Derfor er vi nødt til at kæmpe hårdt for at få den plads, vi har brug for. Dette medfører, at vi dømmes både os selv og andre i en stadig lind strøm af negative tanker, som Rosenberg kalder ulvetanker, og at vi befinder os i en stadig tilstand af konkurrence og kamp – fordi vi har lært, at det er nødvendigt for at overleve.

Når du gennem Empatisk Kommunikation – Girafsprog - begynder at sætte hele dette tankesystem ud af kraft ved at gå bag om tankerne og identificere de behov og værdier, der ligger nedenunder, oplever du en enorm befrielse og ikke mindst en stor styrke og handlekraft. Du ignorerer ikke de forurenende og forvirrende ulvetanker eller de ubehagelige følelser, for så vil de bare finde andre måder at manipulere med dig på. Derimod registrerer du dem og tager dem alvorligt men du behandler dem ikke som sandheden eller virkeligheden men som et symptom på, at der er noget du skal give dig selv – empati. Og når du gennem empatien har identificeret de centrale behov og værdier, sætter du handlinger i gang, som kan opfylde dem, så du kan blive opfyldt af behagelige følelsesmæssige tilstande. Når du har lært at sætte dette sunde kredsløb i gang, vil tankerne og de destruktive følelser ikke mere have den samme magt over dig, og du bliver bedre og bedre til at tage dine egne behov og værdier alvorligt og dermed til at skabe livssituationer fyldt med kvalitet og trivsel. I forlængelse heraf vil du også helt automatisk begynde at give empati til andre og tage deres følelser og behov alvorligt – ud fra devisen "du kan ikke give andre hvad du ikke giver dig selv".

Så hvis du ønsker dig et bedre liv, hvis du ønsker mere givende relationer til andre, hvis du ønsker at give det bedste til dine medmennesker og hvis du ønsker at hjælpe med til at skabe kærlighed, respekt, anerkendelse og glæde omkring dig, kan det være meget konstruktivt at starte med at stille dig selv dette spørgsmål: Får du nok - empati?

Hvis svaret er nej, kunne du nok have glæde af at arbejde med at gøre din egen kommunikation med dig selv mere empatisk. Et sådant arbejde kan foregå enten som et individuelt coaching-forløb eller på kurser med flere deltagere.