

Det goda samtalet – viktigt för växande och välmående

Goda samtal får oss att växa, bli kreativa och se sidor som vi annars kanske inte skulle se. För många av oss påverkar samtalen det egna välmåendet positivt, ja, det är till och med livsavgörande för vissa patientgrupper enligt undersökningar inom sjukvården. Forskning visar också att goda samtal påverkar vår känsla av lycka på ett mycket positivt sätt. Den här typen av samtal kan behöva att vissa förutsättningar och betingelser finns på plats för att de ska bli just goda samtal. Läs vidare så får du veta mer. Du kan förstås också själv utveckla din förmåga på området, några tips kommer längre fram.

Kanske att det nu efter semestern finns en del tankar och ett lugn som kan ge öppningar för goda samtal närmaste tiden?

Två inslag från sommaren

Under sommaren lyssnade jag på och läste om två inslag som handlade om hur vi samtalar med varandra. Det första inslaget rörde hemtjänsten och de äldres behov av samtal om det som bekymrar och oroar dem. Många av de som arbetar med att besöka de äldre har inte erfarenheten eller förmågan att samtala om det som är viktigt för dem de hjälper. Ett exempel som nämndes var en äldre dam som uttryckte att hon var rädd för döden. Till svar fick hon "då får du väl tänka på något annat positivt istället". Inte det svar hon ville ha. De äldre önskade mer av goda samtal där de fick chans att ventilera sina funderingar med någon annan, vilket de sällan gavs möjlighet till. Och det handlade inte bara om att de i hemtjänsten inte hade tid att prata.

Det andra inslaget handlade om att i storstadsområden är vi besatta av bostadssituationen och –marknaden och det är något vi ständigt pratar med andra om. Det verkar vara ett av de vanligaste samtalsämnena vi ägnar oss åt tillsammans med vänner och bekanta. Jag tycker det är intressant att fråga sig vad det egentligen är vi pratar om när vi pratar om stigande priser, svårigheten att hitta bostad, amorteringar, med mera. Där finns säkert något intressant där under ytan som kan vara ett ämne och ett behov för det goda samtalet.

Vad är då "det goda samtalet"?

Det är samtal som är utforskande, utprovande, klargörande. Samtal där tid och rum ibland försvinner, där man ger sig själv och samtalspartnern tid och fokus. Förutom att sådana samtal är betydelsefulla för den personliga mognaden så är de redskap för att stärka gemenskap och relationer. Dialoger leder till upptäckter. Genom att uttala saker högt blir de verkliga. Att spegla sina tankar i någon som lyssnar kan ge nya perspektiv för vägen framåt. Vi blir tagna på allvar.

Det är en dialog där man går bakom det ytliga och försöker se den verkliga människan, utan att döma eller värdera det man hör. Du kan använda det goda samtalet när du vill lära känna någon bättre, när du behöver reda ut ett missförstånd, när din samtalspartner inte verkar

må bra och du vill veta hur du kan hjälpa eller när ni behöver rensa luften efter ett gräl. Vi kan ha det goda samtalet med vem vi vill men det ska vara ett fysiskt möte, inte via sms, mail eller telefon. Miljön ska vara avslappnad och det ska finnas tid och en lugn atmosfär.

Vad kan du göra?

Träna dig i att ha ett coachande förhållningssätt – inte döma, inte ha färdiga svar, inte komma med lösningar, vara öppen för det som händer, lyssna aktivt, ta den andra personen på allvar, ställa öppna frågor, att själv vara "coachbar".

Genom att använda frågor som "Hur kom du fram till att du tycker så?", "Kan du berätta hur det kommer sig att du anser..?" "Vad känner du när du tänker på...?" kan man närma sig den andra människan och se bortom de yttre lagren.

Du bör lyssna förbehållslöst och utan att värdera det du hör. Du ska inte ha med dig en färdig lösning, vilja komma med smarta svar eller önska att själv briljera.

För att utveckla vår förmåga att samtala kan vi även ägna tid åt konst och litteratur, vilket kan skärpa vår iakttagelseförmåga, hjälpa oss att bevara empatin och att se och höra andra som de hela människor de är. Kulturen kan visa på oanade möjligheter, skapa nya livsrum och ge nya perspektiv.

I en grupp

Goda samtal kan även ske i grupper, men det finns ett och annat att tänka på. Att till exempel kasta sig in i diskussioner med ett tydligt ställningstagande främjar inte det goda samtalet i arbetsgrupper. Där är det viktigt att vara öppen för frågor, ta sig tid att svara och vara lyhörd för andra yrkesperspektiv än sitt eget. Samtalet ska inte vara för hårt styrt och alla ska ha möjlighet att när som helst göra inlägg, bemötas med lyhördhet och kunna påverka hur samtalet utvecklas.

En annan viktig faktor är att alla i gruppen funderar över vad som krävs för att kollegorna ska kunna hänga med i den egna tankegången. Vad kan antas vara självklarheter för kollegorna och vad behöver man förklara och motivera? Att skicka ut en trevare och ställa en öppen fråga utan att låsa sig i givna positioner kan visa sig vara bra för att fördjupa diskussionen i svårare frågor: "Jag tror det kan vara så här, vad tycker ni?" eller "Jag är bekymrad, har ni någon lösning?".

Om du vill gå vidare

Uppmärksamma: ditt sätt att samtala med vänner och kollegor.

Reflektera över: vad har goda samtal betytt i ditt liv. Hur kan du få fler sådan samtal.

Handla: bestäm tid för kontakt med en god samtalspartner. Eller ta en kontakt för att utveckla din coachande förmåga.

Läs: utforska gärna böcker av t.ex Tommy Hellsten, Anders Engqvist, Ove Wikström.
Se filmen: "Bland män och får", om två bröder som inte pratat med varandra på många år.