

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae
og Tone Bell Rysst

8. gang:

Å utvikle følsomhet og
empati og leve fra hjertet



Hjerterommet selvutviklingsskole

hjerterommet.no

Å utvikle følsomheten

Det er forskjell på følelser og emosjoner

Emosjoner

Sterke følelsesmessige reaksjoner når du bli trigget av noe.

- *Emosjonshjernen* (pattedyrhjernen) og *overlevelseshjernen* (reptilhjernen) tar styringen i psyken, ubevisst og automatisk.
- *For eksempel:* Irritert, sint, sjalu, oppgitt, flau, oppgitt

Følelser

Mer vare følelser du kan merke når du ikke er trigget.

- Du er rolig og trygg slik at et av de høyere styringssentrene har kontrollen; «tenkehjernen», hjertet, sjelen, ånden.
- *For eksempel:* Glad, trist, sliten, opplagt, lengter etter, osv.

Å utvikle følsomheten

Teknikker for å få kontakt med følelser

Å bevege kroppen gjør at spenninger slipper taket slik at følelser slipper løs og kan merkes med bevisstheten:

- Gå tur, rolig og avslappet og la tankene vandre fritt
- Fri dans til rytmisk musikk
- Frie bevegelser til musikk der du sørger for å bevege alle deler av kroppen, og så setter deg og lytter innover

Samtale om personlige ting;

- Hva opplever og føler jeg? Hva kan ligge bak disse følelsene?
- Hva føler jeg *egentlig*?

Meditasjon og vitnende bevissthet – Mindfulness

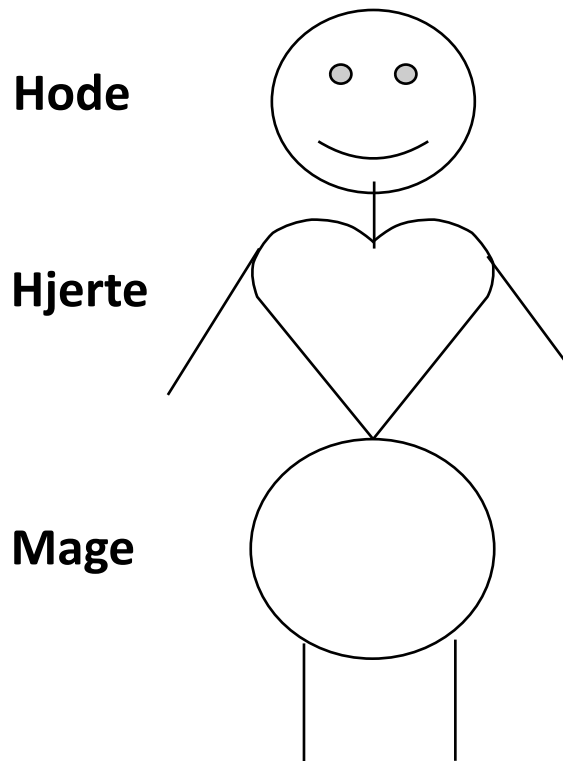
- Føle, føle, føle. Hva føler jeg?
- Meditere og stilne tankene, så du kan merke følelsene
- Vitnende bevissthet, så du kan merke de mest vare følelser
- Stille spørsmål og be om svar: Hva ønsker du, lengter etter og ber om? = det hjertet og sjelen vil
- Sove på det. Retreat. Terapi.

Where
attention goes,
energy flows,
so it grows!

Hva ligger bak andres ord, og dine egne tanker ?

Metode for bevisstgjøring av den
følelsesmessige kommunikasjonen.

Where
attention goes,
energy flows,
so it grows!



Saklig budskap – Tanke

Hva sier ordene saklig sett, dvs. om
vi ser bort fra alt følelsesmessig innhold?

Følelsesmessig budskap – Følelse

Hvilken følelse ligger bak ordene?
Sinne, sjalusi, misunnelse, oppgitthet, ?
Glede, lyst, lengsel, omsorg, ?

Magebudskap – Vilje

Hva er budskapets egentlige hensikt?
Hva leser du av kroppsuttrykket?
Gis det trykk på noe for å oppnå noe?

Liste over følelser

Følelser som kan merkes når behov er møtt

Fredfull	Glad	Kjærlig	Leken	Opprømt	Trygg	Takknemlig	Håpefull
Avslappet	Blid	Aksepterende	Energisk	Begeistret	Sikker	Rørt	Optimistisk
Fri	Fornøyd	Øm	Entusiastisk	Henrykt	Tøyelig	Øm	Levende
Rolig	Munter	Hengiven	Ivrig	Overveldet	Romslig		Interessert
Tilfreds	Strålende	Varm	Livlig	Stolt	Kraftfull		
Fylt	Lystig	Berørt	Nysgjerrig	Engasjert	Bekvem		
Harmonisk	Lykkelig	Vennlig	Fascinert	Oppmuntret			
Lettet			Kvikk	Forbauset			

Kilde: <https://www.ivk.no/laer-mer/>

Liste over følelser

Følelser som kan merkes når behov ikke er møtt

Trist	Frykt	Sinne	Trøtt	Frustrert	Forvirret
Ensom	Redd	Irritert	Sliten	Oppgitt	Ustabil
Såret	Urolig	Opprørt	Utmattet	Ubekvem	Tvilende
Ulykkelig	Nervøs	Bitter	Likegyldig	Sjenert	Mistenksom
Deprimert	Engstelig	Rasende		Anspent	Brydd
Fortvilet	Usikker	Vred		Misfornøyd	Forbløffet
Sorgfull	Utrygg	Forbannet		Ille til mots	
Lei seg	Mistenksom			Pessimistisk	
Hjelpeløs	Angstfylt			Vemmelse	
Nedstemt	Mistenksom			Sårbar	
Håpløs				Sjalu	
Skuffet				Misunnelig	
				Rastløs	
				Skyldig	
				Bekymret	
	Kilde: https://www.ivk.no/laer-mer/			Utålmodig	

Å utvikle følsomheten kan være utfordrende

Å utvikle følsomheten er en utfordrende prosess fordi du må gi slipp på noe av den mentale kontrollen.

- ✓ Du kan bli mer emosjonell
- ✓ Du blir mer sårbar, fordi du føler mer
 - ✓ Du blir oftere skuffet, fordi mennesker er egoistiske
- Du må utvikle indre beskyttelse, i stedet for ytre beskyttelse og maskeenergi

Indre beskyttelse

Ytre beskyttelse

- Være sjeldnere med den som sårer deg eller å bryte kontakten.

Beskyttelse gjennom maskeenergi

- Forsvare deg. Angripe den andre tilbake. Krangle.
- Bite tennene sammen og tåle det.

Indre beskyttelse mot å bli såret

- Først tar du inn det den andre sier og føler på det.
- Så *aksepterer* du at den andre sier og gjør som hun gjør.
 - **Slik er den andre, og det er til å leve med!**
- Så *aksepterer* du det den andre sier om deg.
 - **Hvis dette var en sannhet om deg,**
erkjenner du at det er slik og tilgir deg selv for det.
 - **Hvis du ikke er slik,**
velger du å *tåle* og leve med at du ikke blir sett som den du er!

- Indre beskyttelse er rett og slett å stå på egne bein og ikke kreve av andre.
- Du *aksepterer* virkeligheten slik den er, *tåler* det og lever greit med det.

Å utvikle evnen til innlevelse og empati

Å forstå forskjellen på sympati og empati

Sympati

- Å synes synd på en annen og føle med den andre.
- Sympati er en forelder-barn kommunikasjon.
Du er en «forelder» (voksen) som føler med «det stakkars barnet»

Empati

- Du føler genuint med den andre.
- Empati er en voksen-voksen kommunikasjon.
Du forholder deg til den andre som en som klarer å bære sine følelser.

Empati – Hvordan gjør du det i praksis?

Innlevelse

- Hold fokus på den andre, lytt og legg merke til
- Se den andre inn i øyene, passe mye
- Hva sier den andre?
- Hvordan er ansiktsuttrykket? Kroppsuttrykket?
- Kan du «lese» noen følelser ut av det du observerer?
- Hva er følelser og motivasjon som ligger bak? Hva sies «mellom linjene?»
- **Prøve å sette deg inn i og føle den andres situasjon (innlevelse)**

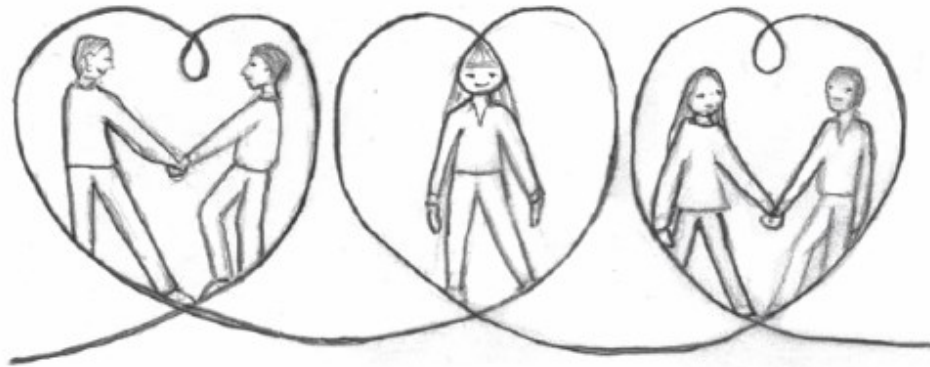
Empati – Følge med – Forstå – Føle med

- Innlevelse
- Nikke, lave lyder o.l. for å bekrefte at man hører og følger med
- Stille oppfølgende spørsmål av faktisk eller følelsesmessig art (ikke mentalt)
- **Uttrykke medfølelse for den andres situasjon, opplevelse og følelser (empati)**

Regel: «Ta følelsen» først, deretter kan du eventuelt ta saken

- Først handler det om å «ta følelsen» – Være lyttende og ha empati og medfølelse.
- Ikke før etterpå kan du evt. «**ta saken**». Dvs. når den andre er klar for det
= **Den andre er i toleransevinduet igjen**, altså ikke lenger følelsesmessig overveldet.
- Da kan du «ta saken», og gå inn på hva den andre kan gjøre med situasjonen og hva du eventuelt kan hjelpe med.

Å leve fra hjertet og være et medmenneske



Figur 6: Medmenneske

- *Fokus:* Å ha en god intensjon og gjøre sitt beste i alle relasjoner.
- *Styringssenter:* Avveininger i hjertet, hjertefølelser, god vilje og høy etikk.
- *Kjennetegn:*
 - **Både- og tenking;** prøver å ta hensyn til flere ting på en gang.
 - **Både- og handlinger,** dvs. omsorg både for andre og seg selv.
 - Klarer å være et selvstendig individ, på tross av tette og gjensidige relasjoner.
 - Klarer å foreta gode avveininger, si kloke ting og fatte gode avgjørelser.

Hjertekommunikasjon kontra vanlig samtale

Vanlig konversasjon og samtale er gjerne
usammenhengende og selvhevdende

- Folk tar ordet og griper ordet, også før andre er ferdige.
- Du må være PÅ, og stadig si noe for å være med og få ordet lett.
- Det som sies følger ofte ikke opp det forrige person sa.
- Sier du ikke noe på en stund detter du ut av samtalen.
For de andre er det da som om du ikke er der lenger.
- Praten dreier seg om å være med, være morsom, være informert, osv.
 - Slik hevder alle seg selv i konkurransen om oppmerksomheten.
 - At noen hanker inn de som har falt ut, er uhyre sjelden.

Du kan betrakte vanlig prat som følgende kortspill:

- Alle har en bunke med kort foran seg.
- Før det går for lang tid må du legge et kort på bordet, ellers er du ute av spillet. Å legge et kort er å si noe.

Å være et medmenneske som evner å skape hjertekontakt



- Fokuser utelukkende på følelser, ikke på sak
- Fakta (situasjonen) omtales kun som bakgrunn for følelsene
- Fokuser på det *vesentlige* og det *egentlige*
- La ordet være som en ball som trilles rolig frem og tilbake
 - Legg det du sier fram for den andre, uten å presse det på
 - Den andre plukker det opp og lar det synke inn.
 - Så kommer den andre sin respons; en lyd, et spørsmål, noen ord
- Enhver respons følger opp det den andre sa
- Det kan være gjensidig eller omsorgsgivende hjertekontakt
 - Gjensidig hjertekontakt er at begge snakker fra sin voksendel i psyken
 - Omsorgsgivende hjertekontakt er at den ene har blitt overveldet av noe, fungerer fra sin barnedel i psyken og trenger omsorg for å komme seg igjen. Den andre gir omsorg, som en «forelder».

Eksempel på å kommunisere fra hjertet og skape hjertekontakt

- Jorunn: Hvordan har du det? Det er jo en litt tøff situasjon du er oppe i nå.
- Magnus: Nei, det går vel greit.....
- Jorunn: ja, på en måte gjør det vel det. Men hvordan har du det *egentlig*?
- Magnus: Egentlig? Æhh, vel. Egentlig er jeg ganske sint på Fredrik som skubbet meg ut av firmaet.
- Jorunn: Ja, det må ha vært et svik?
- Magnus JA! Det er forferdelig at noen kan gjøre noe slik!
- Jorunn: Føler du sorg også over at vennskapet deres er slutt? Dere er jo barndomsvenner. Dere hadde jo så mange fine turer, fester og annet sammen.
- Nå har Jorunn klart å trenge gjennom masken til Magnus og han begynner å *gråte*. Sorg er dypere enn sinne, og tårer kan forløse og helbrede det som er skjedd, inne i Magnus, selv om det ytre som er skjedd kanskje ikke lar seg reparere.

Å bringe hjertet inn i kommunikasjonen

Giraffspråk er en metode for dette som er utviklet av psykologen Marshall. B. Rosenberg og beskrevet i boken *Ikkevoldelig kommunikasjon*. Se ivk.no .

Å uttrykke behov

Fakta	Hva er det du hører, ser, opplever?
Følelse	Hva er det du føler ut fra dette?
Behov	Hva er dine behov, ønsker og lengsler, som du ønsker ivaretatt?
Ønske	Be andre om det du ønsker.

Eksempel

- Denne uken har du nesten ikke ryddet på kjøkkenet (fakta)
- Jeg kjenner at jeg begynner å bli irritert (følelse)
- Jeg har behov for at vi deler på å holde kjøkkenet ryddig (behov)
- Kan du ta en større del av ryddingen, om lag halvparten?

Å bringe hjertet inn i kommunikasjonen

Å leve seg inn

Fakta	Hva hører, ser eller opplever du hos den andre?
Følelse	Hva er det du tror vedkommende føler ut fra dette? (Stilles som et spørsmål)
Behov	Hva tror du er den andres underliggende behov, ønske eller lengsel? (Stilles som et spørsmål)

Eksempel

- På meg virker det som om at du er ganske irritert.
- Er du egentlig sint, eller rasende på Kari?
.... Venter på og tar inn reaksjonen på dette:
Ja, egentlig er jeg vel ganske sint på henne!
- Er det slik at du egentlig har behov for og ønsker at hun ikke skal være så dominerende?
Ja, hun er/gjør xxx og yyy og er forferdig !!!!
- Er du egentlig litt lei deg for at dere ikke kan være mer likeverdige, gode venner?
JA!

Liste over behov

Næring/ Helse	Sikkerhet/Trygghet	Ro/ Hvile
Berøring	Beskyttelse	Avslapning
Bevegelse	Forutsigbarhet	Balanse
Mosjon	Kontinuitet	Enkelhet
Hvile	Orden/struktur	Fred
Søvn	Pålitelighet	Harmoni
Rekreasjon	Selvfølelse	Selvomsorg
Velbehag	Selvtillit	Ro
	Stabilitet	Skjønnhet
	Støtte/Hjelp	Stillhet
	Tillit	Åndelighet

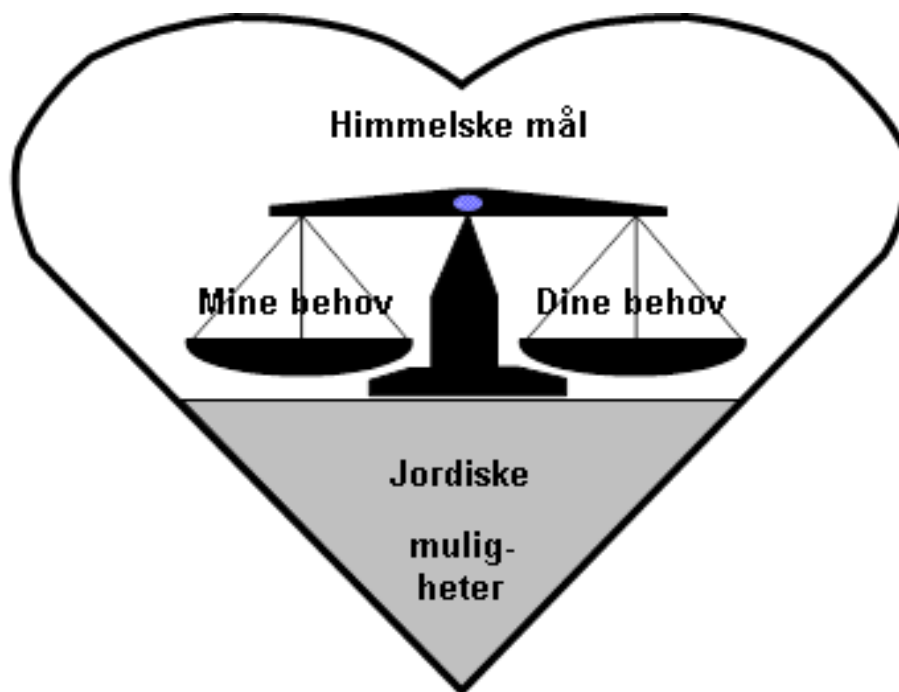
Kilde: <https://www.ivk.no/laer-mer/>

Liste over behov

Frihet	Kreativitet	Mening
Autensitet	Lek	Effektivitet
Autonomi	Fornyelse	Å bidra
Enighet	Ha det gøy	Å feire
Integritet	Humor	Å gi/ta imot
Kraft/indre styrke	Inspirasjon	Håp
Selvinnsikt	Lidenskap	Kompetanse
Selvstendighet	Spenning	Læring
Spontanitet	Utfordring	Mål
Åpenhet	Utforsking	Respons
Ærlighet	Utvikling	Resultat
Kilde: https://www.ivk.no/laer-mer/		sammenheng

Å skape samarbeid fra hjertet

Hjerteløsningsmetoden



Eksempel på bruk av hjerteløsningsmetoden

Et ektepar planlegger sommerferie

- Som **himmelsk mål** blir de enige om å ivareta begge behov best mulig.
- **Så sier de hvilke behov de har:**
 - Kona:**
 - Få skikkelig avveksling fra hverdagslivet i regnbyen Bergen
 - Få en smak av «det søte liv»
 - Mannen:**
 - Ikke så dyr ferie at det krever overtidsarbeid eller at de får gjeld
 - Få slappe av uten å måtte besøke mange museer og attraksjoner
- **Så kommer de med forslag til hva de kan gjøre:**
 - Hytteferie hjemme i Norge kombinert med diverse restaurantbesøk og en eksklusiv spa-opplevelse.
 - Sydentur tidlig i sesongen når det er billigere reiser, uten for mye utflukter, evt. at kona tar noen utflukter på egen hånd.
 - Sensuell «sydentur» med kjærlighetsmåltider i leiligheten, besøk på en romantisk restaurant, kos og bading. Ikke utflukter.
- **Så har de en god og kreativ dialog om hva de velger å gjøre (evaluering)**

Å leve fra hjertet handler om to ting

Ælsk din neste som deg selv! (Jesus)



Å elske deg selv

Lyst, behov, ønske og lengsel er ordene som hjertet bruker for å snakke til deg. Ved å lytte til og følge det opp lever du fra hjertet = *selvivaretakelse og selvrealisering*.

Å elske andre

Å være et godt medmenneske handler om å la *naturens krav* og *andres behov* bety like mye som dine egne behov, både i hverdagen og ved vanskelige beslutninger.

Fokuserer du på å ha kontakt med og å fungere fra hjertet i hverdagen, vil hjertet ditt åpne seg mer og mer.
(Fordi det du gir energi vokser, og det du ikke gir energi avtar.)

Where
attention goes,
energy flows,
so it grows!

Oppfatning av kjærlighet på ulike trinn i utviklingsstigen

Kulturelt trinn	Oppfatning av kjærlighet
5. Åndelig kultur	Omsorg for helheten Tjenende innsats
4. Hjertekultur	Gjensidig lytting og omsorg + Å elske den andre
3. Demokratisk kultur	Gjøre sin plikt + god dialog, godt vennskap og samarbeid
2. «Middelalderkultur»	Lydighet
1. «Vikingkultur»	Total lojalitet

Å utvikle en høy etikk som gjør at liv og lære stemmer

Den maskuline siden av å fungere
fra hjertet er å ha en høy etikk

Denne etikken handler om prinsipper og adferd
som gjør at du ikke lar dine emosjoner og
lavere reaksjoner gå ut over andre.

- Om du for eksempel utsettes for noe urettferdig og urimelig og blir sint på de som står bak, lar du ikke dette sinnet gå ut over dem.
- I stedet søker du indre ro og fred i deg selv, slik at du rolig og saklig kan komme fram til en hensiktsmessig reaksjon som en moden voksen.

Kommunikasjon på ulike måter og plan

Motivasjon fra 1. og 2. trinn

Motivasjon fra 3. og 4. trinn

Nivå	Frykt = Dårligere	Trygghet = Bedre
5. trinn: Ånd	Være tatt av frykt, mistillit og grådighet og puste dette inn i verden = gi det liv	Ha mot, tillit til det gode og god vilje og puste dette inn i verden = gi det liv
4. trinn: Hjerte	Stengt hjerte = Egoisme. Glemmer å tenke på andre. Negativt hjerte = Ønske andre vondt	Åpent hjerte = Lik vekt på egne og andres behov. Lyttende kommunikasjon. Søke hjerteløsninger
3. trinn: Mentalt	Ensidighet usaklighet, løgn, forvrengning, forstørring, forminskning	Rolig og balansert samtale. Demokratiske beslutninger. Enighet om klare avtaler og regler.
2. trinn: Psykisk press	Følelsesladet, overviljesterk kommunikasjon; sinne, kjefte, fordømme, latterliggjøre etc. Alliansebygging	Maktbalanse. Respektere hverandres grenser. Inngå avtaler og kompromisser alle vinner på.
1. trinn: Fysisk	Fysisk, psykisk eller økonomisk vold og trusler.	Samarbeide om å dekke alles behov. Følge avtaler og regler

Å gå opp, eller lavt ned som en nødreaksjon

Du er i toleransevinduet inne i deg.
Men du tolererer ikke det andre
gjør utenfor deg.

Reaksjon på det
åndelige plan

Reaksjon på det
hjertelige plan

Samarbeidsorientert barneoppdragelse
Der vi vanligvis er og får barnet til å samarbeide
gjennom rolig dialog, oppfordring, forhandling.

Du er i toleransevinduet inni deg, men ...

Reagerer på det emosjonsplanet. Du blir skarp
i stemmen, hever stemmen, krever, befaler!

Reagerer på det fysiske plan. Rolig og saklig
gir du barnet en logisk, fysisk konsekvens.

Motivasjon fra 3. trinn hvis
man går ned på 2. og 1. trinn

Reaksjon på ulike plan

Be om hjelp.
Be om en løsning. Be om
veiledning. Be for andre.

Følge etikken.
Aktivt bidra til verdifokusert
samtale og problemløsning

Demokratisk møteledelse.
Aktivt bidra til avklaring, ro og
balansert

Ha/ ta makt på vegne av
avtaler og regler ved brudd
på dem. Mane til/ kreve
lydighet mot avtaler og
folkeskikk.

Rolig utøvelse av
konsekvenser ved brudd på
avtaler og regler
= fysisk makt

Å bli et omsorgsfullt medmenneske som lever fra hjertet

Det handler blant annet om dette:

- **Å utvikle følsomheten og evnen til innlevelse og empati**
Du fokusere på å føle og å bli bevisst på hva du faktisk føler.
Du lærer deg å være stille, lytte, merke og føle hva andre føler.
- **Å utvikle en høy etikk som gjør at liv og lære stemmer**
Inne i deg kan du føle på alt, men du tar ikke negativitet ut på andre.
(Evt. symbolsk utlevelse)
- **Å bestemme deg for å leve fra hjertet**
Det vil si at du har like stor omsorg for andre,
som for deg selv, «hele tiden».

Where
attention goes,
energy flows,
so it grows!