

AT ANERKENDE ANDRES PERSPEKTIV OG BEHOV

At anerkende en anden persons perspektiv og behov betyder ikke at du nødvendigvis er enig med vedkommende. Det betyder heller ikke at du ikke taler for dit eget synspunkt. Det som det betyder er at du viser den anden person at du har lyttet til og indset hvad det er han/hun har sagt.

Når folk ikke føler deres behov bliver anerkendt, føler de sig ikke hørt. Resultatet er så at de fordobler deres udtryk i styrke – for at overbevise dig om deres ret til at få deres behov opfyldt. I desperation over ikke at blive lyttet til kan de risikere at eskalere de midler de anvender. Hvilket måske får *dig* til at eskalere konflikten, så balancen ikke bliver skæv.

Al anerkendelse har én præmis: I en konflikt har du og den anden person lige meget ret til at få jeres behov opfyldt. Der er ikke nogen af jer der har "finere" behov og følelser end den anden. Det er ikke de samme behov I har, og de bygger sandsynligvis på to meget forskellige perspektiver, men begge behov er lige gyldige. Det betyder at I begge to har lige meget ret til at føle og ønske det I gør. Det handler ikke om at der er nogen der har ret, og nogen der har uret. I har simpelt hen forskellige – men rimelige og forståelige – oplevelser og ønsker.

Teknik: Aktiv lytning

Når du skal anerkende en andens persons behov og perspektiv, kan du bruge en teknik der kaldes *aktiv lytning*. Husk: **Aktiv lytning har en større anerkendende effekt end noget andet du overhovedet kunne finde på at sige.**

Hvordan:

- Gentag simpelt hen det du lige har hørt – med dine egne ord.
- Fokuser især på det der handler om hvad den anden person *føler og ønsker*.
- Forsøg at være så præcis over for det der er blevet sagt som overhovedet muligt.

Undgå følgende:

- At dreje det i retning af noget der kunne støtte dit eget synspunkt.
- Sarkasme eller antydninger af at der er noget tåbeligt eller forkert ved den anden persons perspektiv.

Eksempler:

"Jeg hører hvad du siger. Det er irriterende at kigge på den beskidte opvask om morgenen. Du vil gerne have dem ordnet tidligere."

"Hvis jeg forstår dig ret, så føler du dig alene og overset, når jeg kommer hjem fra arbejde og går direkte ind til computeren. Du ville hellere have vi brugte noget tid på at tale sammen først."

Nogle gange kan du kombinere anerkendelse med en reminder om dit eget perspektiv og behov:

"Jeg forstår du føler dig såret og keder dig når jeg kommer for sent. Det ville jeg også gøre. Det virker bare som om vi altid ses på tidspunkter hvor jeg bliver nødt til at gå tidligere fra arbejde end jeg plejer og køre herhen i myldretiden. Lad os sammen se hvad vi kan finde af løsninger på problemet."

Husk at skrive i din træningsdagbog hvor mange gange om dagen du anvender aktiv lytning.