

Tips för en mera jämlik kommunikation

En utgångspunkt för jämlikhet är att allas röster ska bli hörda, därför är det viktigt att vi även tänker på hur vi kommunicerar. Men en ärlig och öppen dialog kommer inte alltid av sig själv. I vårt dagliga sätt att kommunicera kan det smyga sig in olika sätt att tala som gör kommunikation mindre jämlik. Det kan vara förminskande av den andra, antaganden, avfärdanden, övertolkande eller olika sätt att använda makt. Ojämlikheten i kommunikationen kan vara medveten eller omedveten.



Det har utvecklats olika sätt för att stöda en mera jämlik kommunikation. Här är några tips främst hämtade från psykologen Marshall Rosenbergs *Non-violent communication* och sociologens Ramon Flechas *egalitära dialog*. Vårt sätt att tala med varandra är komplicerat och de instruktioner som kommer här är inte lagar som man måste följa slaviskt. Se dem istället som tips om hur vi kan öka jämlikheten. Viktiga termer att ha i bakhuvudet är ärlighet, nyfikenhet och öppenhet.

GÖR INTE: Att genast lägga skulden på den andre. T.ex. genom att säga saker som "Du får mig att må så dåligt då du aldrig lyssnar på mig!"

GÖR: Tala istället utifrån dig själv, dina egna upplevelser och observationer. T.ex. "Jag blir ibland stressad då jag upplever att du inte lyssnar på mig."

GÖR INTE: Gå in i diskussion med känslor av ilska, utan att tänka efter. Då ser du ofta situationen på ett mindre neutralt sätt och kan lätt glömma den andres perspektiv. Konflikter kan ändå vara viktiga, men det är viktigt att man kan tänka igenom dem och diskutera dem också.

GÖR: Reflektera. Var medveten och kommunicera dina känslor. Ta ett steg tillbaka. Tänk på vilka känslor du känner just nu och hur de kan påverka hur du läser situationen. Om du märker att du är frustrerad ta en paus, andas och fundera vad du reagerade på. Spara det du tänkte säga tills du har haft möjlighet att tänka efter, om du har möjlighet.

GÖR INTE: Avsäg ditt ansvar. Ett exempel på detta kan t.ex. vara att tala i tredje person. Ofta har vi för vana att tala i tredje person eller passiv form. Vi säger saker som *man borde*, *man måste*, *man gör* då vi ofta egentligen menar "jag tycker att...". Om vi gör så gömmer vi vår egen åsikt i en auktoritet, "man". "Man" står för samhället, expertisen, allmänheten eller liknande.

Sådant sätt att tala gör då kommunikationen mindre ärlig. Om du använder mycket man-satser så försök översätta dem till jag-satser där det är möjligt. Vad är det som egentligen menas i situationen?

Man borde nog städa oftare...

→ Jag tycker att vi borde städa oftare.

Man måste ha det städat!

→ Jag skulle uppskatta om vi städar oftare hemma.

Ett annat sätt att avsäga ansvar är att anta att något är hugget i sten som inte är det. T.ex.: "jag måste bara jobba mera, jag kan helt enkelt inte ta ut mera föräldraledighet." Tänk noggrant efter – vad är möjligt och vad är inte möjligt?

GÖR: Meddela om vad just dina behov är så klart som möjligt. Ibland antar vi att någon annan vet hur vi tänker och känner. Men ingen människa har telepatisk förmåga, och våra känslor och tankar är inte lika synliga för andra som de är för oss själva.

Det kan också vara användbart att vara så konkret som möjligt. Vad menas i praktiken?

T.ex. För att jag ska må bra skulle jag behöva att vi städar en gång i veckan.

GÖR INTE: Utgå från att du har alla svaren, hela bilden av situationen. Ärlig kommunikation är att öppna upp sig för den andra, vilket kan medföra en viss osäkerhet. Jag har inte längre full kontroll utan nu är vi två (eller flera) som är med och bestämmer hur vi ska tolka situationen. Jämlik och ärlig kommunikation tar med den andra, och bygger på nyfikenhet mellan människor.

GÖR: Var nyfiken på hur den andra upplever situationen. Tänk på att mening skapas gemensamt då vi är flera än en.

Kommunikation är nödvändigt men inte tillräckligt för jämlikhet. Vi kan kommunicera ärligt och jämlikt men materiella förhållanden kan fortfarande vara ojämlika. Därför måste vi också ha kunskap och översikt över situationen vi befinner oss i.

Se mera [här](#)

FRÅGOR ATT REFLEKTERA KRING:

- Vem föreställer du dig blir mest hörd i er familj?
- På vilket vis önskar du att din partner hör dig?

Källor/Läs mera

"15 Strategier mot Hårskartekniker" i Modern Psykologi 2018.16.4, läst 19.4.2022, <https://modernpsykologi.se/2018/04/16/15-strategier-mot-harskartekniker/>

Larsson, Liv. *Skapa kontakt och möten med medling – att agera tredje part* med Nonviolent Communication, 2008.

Flecha, Ramon. *Sharing Words. Theory and Practice of Dialogic Learning*. 2000.