

PowerPoint-material:

HUR BEMÖTA ILSKA OCH ELAKHET

— om relationer och samarbete på arbetsplatsen

UTMANINGAR

Arga klienter, krävande patienter, missnöjda elever...
Likgiltighet, opålitlighet, överlägsenhet
Baktaleri, förnedrande beteende, dålig stämning
Avundsjuka, mobbning, hot, aggressivitet
Egen frustration och stress
När gamla metoder inte fungerar, vad nytt, annorlunda i stället?

HUR KAN DU HJÄLPA DEN ANDRA ATT KOMMA TILL INSIKT

Människan är en social, psykisk och fysisk helhet
Mänskliga rikedomar och hämningar – hälsa och ohälsa
Hur bemöta ilska, rädsla, oro, skam, skuld, sorg, krav...
Uppskattande samtalsmetod

SAMARBETE OCH ARBETSRO GENOM GEMENSAMT ANSVAR

Hur skapa gemensamt ansvar i arbetsgruppen
Hur förebygga och förhindra störande beteende och mobbning

FRÅN MAKTLÖSHET TILL ARBETSGLÄDJE

Stressymtom är nyttiga varningssignaler – kontroll eller kontakt?

Grundtankar

Det du ser hos andra finns hos dig själv på något sätt.
Det du gör med andra, gör du med dig själv i ditt inre.
Människan är sin medvetenhet. Ansvar är frihet.
Det onda kan botas bara med det goda. Kärlek är livets grundkänsla.
Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet i beslutfattandet.

Conscientia Institutet

Sverige, Handelsvägen 24, 12232 Stockholm, +46-708-742080
Finland, Harjutori 10 A 14, 00500 Helsingfors, +358-40-5310664
Brasilien, Rua Cayowaa 849, 05018-001 São Paulo, +55-11-991892934
www.conscientia.se, info@conscientia.se

Arbetsglädje och samarbete

**HUR BEMÖTA ILSKA OCH ELAKHET
- om relationer på arbetsplats**

conscientia.se, info@conscientia.se

Känsloernas handbok, Pertti Simula, 2015.

(CC – materialet kan kopieras om källan anges)

UTMANINGAR

- krävande, arga människor
- störande, nedlåtande beteende
- förtal, skvaller, avundsjuka
- negativitet, likgiltighet
- kontrollbegär, revirtänkande
- negativ stämning, dåligt samarbete
- aggressivitet, kränkningar, mobbning
- ökad press, hårdnande samhällsklimat
- egen rädsla, ilska, trötthet, sårbarhet, sorg – krav
- **BETEENDET ÄR ETT UTRYCK UR KÄNSLOR**

UPPFOSTRAN, MOTIVATION OCH LEDARSKAP	
Konkurrens – konsekvenser	Medmänsklighet – konsekvenser
Konkurrens, betygsättning, klassifikation – egoism, krav, alienation	Avveckla konkurrens och klassifikation – jämlikhet, medvetenhet
Beröm, belöning eller kritik, straff – krav, motstånd, främlingskap	Förstärk medvetenhet om mänskliga rikedomar – medvetenhet
Alla väntar på att läraren/chefen ska lösa problemet – passivitet, alienat.	Alla känner sig fria att handla – gemensamt ansvar
Krav på att lösa problemet – problemet får makten, maktlöshet	Avveckla krav på att lösa problemet – avveckla orsaker
Man känner ångest, rädsla, missnöje, ilska, maktlöshet, sorg, skam... och reagerar med att inte få känna så – blockering eller utbrott	Man känner ångest, rädsla, missnöje, ilska, sorg... och reagerar med att acceptera dessa känslor – frihet, inre balans
DETTA FÖRORSAKAR PROBLEM OCH GÖR DEM KRONISKA	PROBLEMENS ORSAKER AVVECKLAS OCH FÖREBYGGS

**Albert Einstein:
MAN KAN INTE LÖSA PROBLEM
MED SAMMA PRINCIPER ELLER
METODER SOM HAR SKAPAT DEM**

Ilksa och elakhet: OLIKA AKTÖRER

- Offret
 - Hjälp för att bemöta ilksa och elakhet i sin balans
- "Förövaren" (och medlöpare)
 - Hjälp för att bli förhindrad
 - Medvetenhet om sitt sätt att känna
- Gemenskapen (föräldrar/lärare/chef och andra)
 - Gemensamt ansvar för att förebygga och förhindra aggressioner
- Samhället (den ekonomiska och politiska strukturen)
 - Vill vi byta från konkurrens (egoism) till jämlikhet och medmänsklighet?

KÄNNER DU DIG VÄRDESATT?

- Den människa som känner sig sedd och värdesatt, värdesätter sig själv och andra. Hur var detta i din barndom?
- Den människa som inte upplever sig värdesatt, värdesätter inte heller sig själv, sina möjligheter eller andra människor.
- Hen känner orättvisa, rädsla och ilksa och kämpar mot att känna så. Hen agerar konfliktfyllt inom sig själv och med andra. Detta uppfattas lätt som elakhet.

ONT BOTAS ENDAST MED GOTT

- Ge inte makt till problemet genom att ställa krav på att lösa det.
- Kämp inte mot det onda. Då får det onda uppmärksamhet och makt.
- Belys (undersök med nyfikenhet) det onda.
- Sträva efter något gott (motsatsen till det onda) som inkluderar det onda.
- Genom att förstärka det sunda botas det sjuka.

Referensram: HUMANISTISK MÄNNISKOSYN

PSYKOSOMATIK: DEN PSYKISKA AKTIVITETEN STYR FYSIOLOGISKA PROCESSER



HAN VILL BLI SEDD, ACCEPTERAD OCH RESPEKTERAD – ÄLSKAD: i sina känslor, handlingar, i sin helhet

- FÖR DEN ARGA/RÄDDA/SÅRADE ÄR DET VIKTIGARE ATT BLI RESPEKTERAD I SIN KÄNSLA ÄN ATT FÅ SIN VILJA (SINA KRAV) IGENOM.
- Ilska uppstår från allra första början ur rädsla, man upplever sig hotad. Hen litar på att attacken är det bästa försvaret.
- Vi vill inte se hens ilska/rädsla/ledsenhet. Då upplever hen sig icke-accepterad, övergiven, rädd, arg, tillintetgjord – ond cirkel förstärks

MÄNNISKANS TVÅ DIMENSIONER:

- inre/psykologiska och yttre/sociala

KÄNNER OCH TÄNKER: DEN TOTALA FRIHETEN

- Frihet betyder ansvar.
- Villkorlös respekt för känslor och tankar.

HANDLAR: DEN BEGRÄNSADE FRIHETEN

- Krav, förbud och regler begränsar friheten.
- Maktorganisation innebär rätten att ställa krav: belöning, straff

Känslor betyder beroende, därför det är svårt att uppleva friheten att känna.

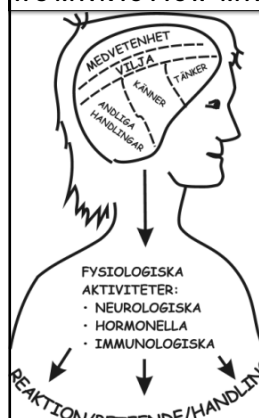
SUND ELLER OSUND KÄNSLA?

- Kärlek är livets grundkänsla.
 - Ångest, rädsla och ilska är nödvändiga vid hot/fara.
 - Skam/skuld tyder på att man har etisk känsla.
 - Sorg är tecken på kärlek.
- I DEN MÅN KÄNSLAN INTE GYNNAR LIVET ÄR DEN OSUND, T. EX.:
- - vanemässig oro, ångest
 - - förlamande eller lättväckt ångest, rädsla, ilska
 - - bitterhet, förödande hat eller vrede
 - - kronisk sorg, nedstämdhet
 - - kvävande (krävande) "kärlek"

NÅGON SKYLLER PÅ DIG PÅ ETT ILSKET SÄTT

- Först lyssnar du hen aktivt och ordentligt, kanske repeterar vad hen säger så att hen känner sig respekterad och hörd.
- Du kan fråga: Vad känner du i denna situation?
- Hen säger: Det hör inte hit! Du är ingen terapeut!
- Du: Jag bara tror att det som man känner är en viktig sak för en, alltså det är viktigt att bli respekterad i sin känsla.
- Detta gäller ilska, rädsla, ångest, desperation, förnedring, maktlöshet, skam, skuld, sorg...
- (Har terapeuterna kapitaliserad känslorna?)

HUMANISTISK MÄNNISKOSYN



- TOTAL FRIHET ATT KÄNNA, BEGRÄNSAD FRIHET ATT HANDLA – ANSVAR = FRIHET

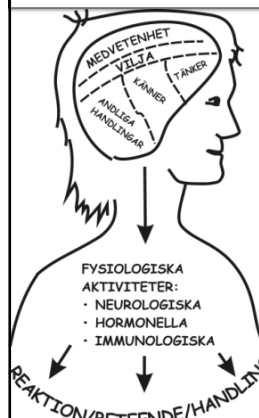
MÄNSKLIGA RIKEDOMAR

Uppfatta, förnimma, kontakt
Minne
Intuition, "sjätte sinne"
Kärlek, glädje, ansvar, frihet, koncentration...
Mod, initiativ...
Kreativitet
Bedömningsförmåga
Ärlighet, rättvisa
Estetiskt sinne
Självdisciplin
Inlärningsförmåga
Speciella talanger
Fysiska förmågor
HÄLSA/BALANS

HÄMNINGAR

Negativ emotionell vana (oro, ångest, rädsla, skam, missnöje, ilska...) och vana att förtrycka sina känslor
Censur, attityd att förtrycka medvetenhet, trauma
Idealisering, perfektionism, storhetsmani, gränslöshet
Missunnsamhet, avund
Egocentricitet
STRESS/OBALANS

HUMANISTISK MÄNNISKOSYN



- TOTAL FRIHET ATT KÄNNA, BEGRÄNSAD FRIHET ATT HANDLA – ANSVAR = FRIHET
- ALLT VAD JAG SER HOS DEN ANDRA FINNS I MIG SJÄLV PÅ NÅGOT SÄTT
- DET JAG GÖR GENTEMOT ANDRA, GÖR JAG MED MIG SJÄLV INOM MITT INRE
- JAG ÄR MIN MEDVETENHET
- ONT BOTAS ENDAST MED GOTT
- JÄMLIKHET LEDER TILL GEMENSAMT ANSVAR

KALLE FÖRSÖKER SÅRA LENA

LENA REAGERAR MED INSIKT OM ATT KALLE FÖRST OCH FRÄMST SÅRAR SIG SJÄLV:

Kalle till Lena: Du är en idiot.

- Lena: Kalle, det låter som att du kränker dig själv.

DE NÄRSTÅENDE REAGERAR MED GEMENSAMT ANSVAR:

Kalle till Lena: Du är en idiot.

- Maria bredvid: Kalle, det låter som att du sårar dig själv.
- Mats: Jag är av samma åsikt, du förringar dina kunskaper.
- Ulla: Kalle, vad känner du?

Arbetsglädje och samarbete

VÄRDESÄTTA MÄNNISKAN

- Känn dig själv
- Respekt för känslor
- Lyssna för att värdesätta
- Värdesättande samtal

KÄNN DIG SJÄLV

- För att kunna känna den andra, behöver du känna dig själv: mänskliga rikedomar och hämningar i dig samt dina känslor.
- Konkurrenssamhällets påverkan: alla mot alla, egoism, girighet, storhetsmani, känslolöshet
- Föräldrar: tendens att imitera deras mönster.
- Människor som du har svårt att bemöta: inre spegling antingen genom likhet eller motsats.
- Lyssna på andras kritik med nyfikenhet.
- Människan har frihet, respektera detta mysterium.
- I den mån du inte känner dig, har du tendens att tolka verkligheten på ett förvrängt sätt.

EXEMPEL PÅ INRE SPEGLING**Jag tror att hon ser i mig:**

- avståndstagande
- storhetsvansinne
- jag står inte upp för mig
- jag öppnar mig för andras aggressivitet
- hon gillar inte att jag inte är rak, utan mesig och svag

Jag ser i min chef:

- flykt, censur
- mindervärdeskomplex
- hon tror inte på sig själv och döljer detta i sin aggressivitet
- i grund och botten hon lider av osäkerhet

RESPEKT FÖR KÄNSLOR!

- känn dig själv, känn dina känslor

- Stanna upp, ta dig tid, känn efter i din kropp. Vad känner du i kroppen, den är en känslospegel.
- Vad känner du i dina känslor? Förnim, acceptera och beskriv din känsla i dina tankar. Koppla bort sk. orsaker, känslan hör oftast till känslor som utvecklades under barndomen.
- Kom ihåg friheten att känna. Öva dig att respektera friheten i ditt inre, den är kärlek.
- Skaffa dig en vana att ta en stund för att medvetet känna dina känslor.
- Du behöver inte uttrycka dina känslor. Det räcker att acceptera medvetenhet om ditt sätt att känna.

VAD KÄNNER DU?

Känsla	Mycket stark	Stark	Lite	Mycket lite
Glädje				
Nyfikenhet				
Ängest				
Ilcka				

ATT BEMÖTA DEN ARGÅ 1(2)

- Ilcka och rädsla är inte förbjudna men vi agerar som om de vore förbjudna. Vi vill inte känna så, inte ha medvetenhet om den andras ilcka och vår rädsla.
- Man blir lätt smittad. Skaffa tid, räkna till tio.
- Stanna upp, förnim och acceptera medvetet om dina egna känslor: oro, rädsla, ilcka, kränkhet...
- Det är bättre att uttrycka sin ilcka än att försöka förtränga medvetenhet om den. Bäst är att acceptera medvetenhet om ilskan och agera respektfullt.
- Tänk på vad den arga känner bakom ilskan: rädsla, ilcka, mindervärde, maktlöshet, avund, skam... De hör troligen till hans barndom. Respekt för känslor!

ATT BEMÖTA DEN ARGÅ 2(2)

- I hen känner du möjligen igen dina egna känslor.
- Kanske du kan fråga med respekt: "Är det möjligt att du känner missnöje eller frustration?" Acceptera hans reaktion: Hen kanske blir ännu argare eller vill inte prata om sina känslor. Respektera detta.
- Ofta är det bättre att börja prata om egna känslor utan att skylla på något.
- Undvik att hamna i argumentation eller i försvar.
- Om du dömer hen har du tagit offerrollen.
- Om du känner dig sårad, tillåt dig att känna så.
- Kärlek är livsenergi. Ilcka är att förneka.

HUR UNDVIKER DU ATT BLI SÅRAD?

- Det är inte förbjudet att bli sårad. Krav på att inte bli sårad blockerar dig. Krav gör dig sårbar.
- Vem kan bestämma över ditt sätt att känna? Kom ihåg: Den som angriper den andra, angriper sig själv i sina känslor.
- När någon kränker dig väcks medvetenheten om din självnedlåtande läggning (inre spegling). Om du inte accepterar medvetenhet om detta, reagerar du mot medvetenheten, dvs. mot dig själv. Kritisera dig inte.

LYSSNA FÖR ATT VÄRDESÄTTA

- Känn efter och respektera dina egna känslor. Ställ följande frågor och lyssna aktivt. Undvik frågan varför. Respektera allt vad den andra säger. För fokus på fenomenet:
 - Vilka problem eller svårigheter känner du i dina studier (ditt arbete) eller relationer i skolan (arbetsplatsen)?
 - Vad känner du inför dessa svårigheter?
 - Vilka är dina förslag för att hantera dessa utmaningar?

AVUNDSJUKA (missunnsamhet)

INVIDERE PÅ LATIN in = inte, videre = se

INVERSION = gott är ont, ont är gott

VAD VILL MAN INTE SE?

- det goda, det vackra, glädje
- kunskap, utveckling, framgång
- kärlek, närhet, lycka

VILL INTE SE = VILL FÖRSTÖRA

- för sig själv
- för andra, verkligheten/livet

VÄRDESÄTTANDE SAMTAL

– inverterad kritik

- Iakttä och känn medvetet efter dina egna känslor, de hör till din frihet. Reflektera över vad dina känslor kan berätta om dig.
- Uppmärksamma och prata om den andras känslor med respekt. Kanske känner hen på samma sätt som du (känslspegel).
- Bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar i hen – inverterad kritik. (Undvik att berömma.)
- Om så behövs, beskriv hur hen motarbetar det goda genom att ställa stränga krav på sig eller att uppleva att det goda inte hör till hen.

ATT BERÖMMA – RISKER

- Beröm leder lätt till jämförelse. Detta ger näring till konkurrensmentalitet.
- Beröm medför duktighetskrav.
- När beröm ges på ett vanemässigt sätt, kan det kännas som falskt och manipulativt.
- Att berömma betyder att värdera den andra.
- Beröm medför att uppmärksamheten förs över från förverkligande till resultat.
- Ett gammalt talesätt: Eget beröm luktar illa. Gäller detta även när man berömmar andra?

Arbetsglädje och samarbete**VÄRDESÄTTA GEMENSKAPEN**

- Engagemang i arbetet
- Organisera gemensamt ansvar
- Förstärkt majoritet

ENGAGEMANG I ARBETET

FÖR FÖLJANDE DISKUSSION I ARBETSGRUPPEN:

Engagemang i arbetets syfte

- Vad är arbetets mening för dig?
- Med vilken känsla kommer du till arbetet?

Engagemang i arbetsgemenskapen

- Samtal om arbetsplatsens värdegrund: villkorslös ömsesidig respekt, jämlikhet och solidaritet?
- Kontinuerligt ökat deltagande i beslutfattandet?

ORGANISERA GEMENSAMT ANSVAR

- Skapa i gruppen en anda av jämlikhet och gemensamt ansvar genom principer om direkt demokrati – alla deltar direkt i det viktiga beslutfattande.
- Gruppen skapar överenskommelser om samarbete och konsekvenserna vid regelbrott.
- Regelbrott leder till konsekvenser som innebär mänsklig utveckling
- Man diskuterar och lär sig det solidariska handlings sättet, och stödjer och hjälper den som har det svårt.

DEN SOCIALA STRUKTUREN

ALLMÄNNA LAGAR

- Att använda våld är förbjudet.
- Att stjäla är förbjudet.
- Att förnedra andra är förbjudet.
- Att ljuga är förbjudet.
- ...

ÖVERENSKOMMELSER

- Man benämner inte varandra med nedlåtande termer.
 -
- (Ju färre regler desto lättare att få dem respekterade. Tror du på kontroll eller på medvetenhet, dvs. människan?)

"GODA" KONSEKVENSER VID REGELBROTT

- Tillämpa *Respekt för känslor och/eller Lyssna för att värdesätta och/eller Värdesättande samtal*
- Be om att välja mellan följande alternativ för att öva sig i goda handlingar:
 - Hjälプ en annan arbetskamrat att lära sig...
 - introducera något intressant tema för personalmöte.
 - Gör arbetslokalen vackrare.
 - Organisera ett gemensamt evenemang.
 - Gör frivilligt arbete.
- Tillämpa *Förstärkt majoritet*.
- Om det behövs tillämpa lagliga konsekvenser.

ATT BEMÖTA AGGRESSION

Koncentrera dig på att förhindra den destruktiva handlingen med respekt – gemensamt ansvar.

Säg "nej" med positiv energi och respekt, hänvisa till lag eller överenskommelser.

I nödsituation: använd din ilska som styrka på ett medvetet sätt.

Leta inte efter syndabock, döm inte. Bemöt konfliktens deltagare separat.

Undvik frågan varför, den leder till minskat ansvar.

Utmana ingen till att be om förlåtelse.

Tillämpa formellt lagens/reglernas konsekvenser.

Hjälプ arbetsgruppen att lära sig att agera med gemensamt ansvar för att förhindra aggressioner.

FÖRSTÄRKT MAJORITET

Människan/gruppen syftar på något gott (fördel, njutning...) sett ur egen synvinkel, kan vara ngt ont p.g.a. hämningar.

- Välj ett problem. Reflektera över vad gruppen känner inför problemet. Förvandla det till positiv utmaning.
- Hjälプ gruppen att bli medveten om det goda/fördelen/njutningen som gruppen försöker nå genom sina vanliga handlings sätt.
- Gruppen förvandlar utmaningen till ideala handlings sätt. Belys det goda/fördelen/njutningen som gruppen kunde nå genom de ideala handlings sätt.
- Utmana gruppen till att jämföra dessa två goda ting och att välja mellan dem.
- Gruppen övar sig i de ideala handlings sätt.

SAMMANFATTNING – MOBBNING

KALLE MOBBAR PETER: Gruppen reagerar direkt med *gemensamt ansvar* för att stoppa den fysiska aggressionen.

Någon i gruppen: "Kalle, du attackerar dig själv.", den andra fortsätter: "Jag tycker samma sak.", den tredje: "Kalle, vad känner du?"

Peter får *Värdesättande samtal* om han behöver.

Om behövs får Kalle ta en konsekvens.

Gruppen tillämpar *Förstärkt majoritet*.

HUR BEMÖTA STRESS

SPÄND OCH NEGATIV ARBETSMILJÖ

- Behandla dig själv.
- Känn efter dina känslor.
- Vill du förändra något som inte är möjligt?
- Idealiserar du andra/situationen?
- Reagerar du emot speglingen?
- Hantera utmaningen på ett praktiskt sätt.
- Avveckla krav på att lösa problemet.
- Förvandla problemet till en positiv utmaning.
- Samla fakta, utveckla underlättande åtgärder.
- Ta upp utmaningen till arbetsgruppen.
- Beskriv utmaningen och en kort handlingsplan.
- Fråga vad man känner i situationen.
- Utveckla tillsammans en konkret handlingsplan.

Samhället/chefen ställer krav och utövar press:

- ständigt ökande konkurrens
- mera arbete, mindre resurser
- omorganisationer, nya metoder, orättvisor

KRAV OCH PRESS

VILKET FÖRHÅLLNINGSSÄTT?

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| • Uppfattar sanningen. | • Känner frustration, trötthet. |
| • Accepterar medvetenheten. | • Vill inte; förnekar medvetenhet. |
| • Anpassar arbets kvaliteten. | • Kritiserar, anklagar, åltar... |
| • Planerar långsiktigt. | • Hamnar i offerattityd, ond cirkel. |
| • Tänker på helheten. | • Allt förvandlas till krav. |

STRESSAR SIG INTE I ONÖDAN

STRESSAR SIG SJÄLV I ONÖDAN

DEN SUNDA OCH SJUKA STRESSEN

- Varje situation kan bemötas med den optimala (sunda) stressen.
- Att vilja är att stressa sig. Viljan är stressens förgasare.
- Viljan uppstår ur frihet, dvs. ansvar. Vi stressar oss så mycket som vi "vill".
- Den sjuka stressen uppstår när man upplever resurser och behov på ett obalanserat sätt.

HUR BEHANDLA STRESS? 1(2)

Stresssymtom är larm. Det är bra att larmsystemet fungerar.

Stanna upp, ta tid. Känn efter i din kropp, dess symtom (trötthet, smärta...). Vila, sköt kroppen, respektera ditt "verktyg".

Vad känner du, ångest, rädsla, frustration, skam, maktlöshet, sorg..., upp i varv, kontaktlöshet? Acceptera och känn dina stresskänslor på ett medvetet sätt.

Krav på att lösa problem gör dem kroniska. Förvandla dem till positiva utmaningar.

Prata om din svårighet, det är kärlek.

Reflektera över dina inre stressfaktorer: hämningar = stressattityder.

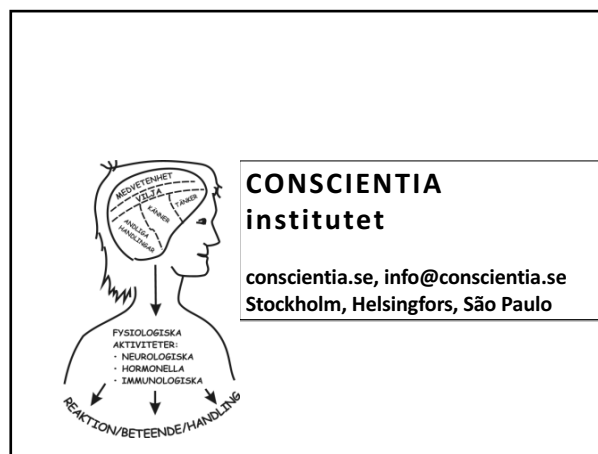
MÄNSKLIGA RIKEDOMAR	HÄMNINGAR
Uppfatta, förnimma, kontakt Minne Intuition, "sjätte sinne" Kärlek, glädje, ansvar, frihet, koncentration...	Negativ emotionell vana (oro, ångest, rädsla, skam, missnöje, ilska...) och vana att förtrycka sina känslor
Mod, initiativ... Kreativitet Bedömningsförmåga Ärlighet, rättvisa Estetiskt sinne Självdisciplin Inlärningsförmåga Speciella talanger Fysiska förmågor	Censur, attityd att förtrycka medvetenhet, trauma Idealisering, perfektionism, storhetsmani, gränslöshet Missunnsamhet, avund Egocentricitet
HÄLSA/BALANS	STRESS/OBALANS

OND CIRKEL: CENSUR - TRAUMA
• Upplever något ont. Förnekar det med hårdhet. Förnekar medvetenhet om det. • Förnekar sig själv. Sårar sig själv. Traumatiserar sig. • Upplevelse av att inte få finnas – orättvisa. • Vill få uppleva sin existens genom andra, vill få andras uppmärksamhet = kärlek: – Andras acceptans/beundran: snäll, duktig, perfekt, framgångsrik, makt... – Andras uppmärksamhet: vill jämt bli sedd av andra – Andras medömkan/skuldkänsla: depressivitet, självdestruktivitet, offerattityd... – Andras rädsla/hat/förakt: aggressivt/förstörande/elakt/motbjudande beteende

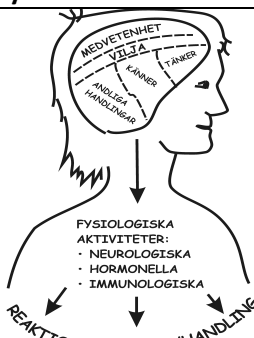
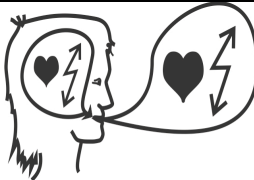
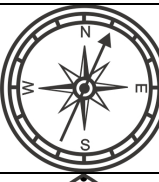
EXEMPEL PÅ TRAUMATISKA FAKTORER
• Pappan dricker och slår mamman. • Föräldrarna är aldrig hemma. • Sexuellt övergrepp, våld • Föräldern beundrar och berömmar sitt barn, som kan uppleva detta som bedömning och krav – detta känns djupt kränkande. • Föräldern vill att barnet alltid ska vara glatt och nöjt, att hon inte ska må dåligt, dvs. vara orolig, missnöjd, ledsen, arg... Detta känns som känslokontroll – kränkande (krävande, kvävande kärlek).

HUR BEHANDLA STRESS? 2(2)
Ha tolerans med dina hämningar, undvik att ställa krav på dig, stället öva dig i nya vanor. Kritisera dig inte! Skapa en vision om det ideala (utopi) som en väg framåt och för att inte agera som "brandman". Planera praktiska åtgärder. Anpassa dig till det som du inte kan förändra. Informera formellt om din situation. Be om råd och hjälp. Kritisera inte. Ställ inga krav. Kom ihåg människosynen. KÄRLEK (VILLKORSLÖS ACCEPTANS) ÄR LIVETS GRUNDKÄNSLA (ARISTOTELES)

UPPFOSTRAN, MOTIVATION OCH LEDARSKAP	
Konkurrens – konsekvenser	Medmänsklighet – konsekvenser
Konkurrens, betygsättning, klassifikation – egoism, krav, alienation	Avveckla konkurrens och klassifikation – jämlikhet, medvetenhet
Beröm, belöning eller kritik, straff – krav, motstånd, främlingskap	Förstärk medvetenhet om mänskliga rikedomar – medvetenhet
Alla väntar på att läraren/chefen ska lösa problemet – passivitet, alienat.	Alla känner sig fria att handla – gemensamt ansvar
Krav på att lösa problemet – problemet får makten, maktlöshet	Avveckla krav på att lösa problemet – avveckla orsaker
Man känner ångest, rädsla, missnöje, ilska, maktlöshet, sorg, skam... och reagerar med att inte få känna så – blockering eller utbrott	Man känner ångest, rädsla, missnöje, ilska, sorg... och reagerar med att acceptera dessa känslor – frihet, inre balans
DETTA FÖRSÄKAR PROBLEM OCH GÖR DEM KRONISKA	PROBLEMENS ORSAKER AVVECKLAS OCH FÖREBYGGS



GRUNDTANKAR OM MÄNNISKAN OCH HENS RELATIONER

Metafor	Symbol	Reflektioner
Frihet att känna		Vi har total frihet att känna och tänka och begränsad frihet att handla. Frihet innebär ansvar och ansvar förutsätter frihet, de betyder samma sak. Alltså har vi ansvar för vårt sätt att känna. För att friheten är total behöver vi acceptera och respektera det egna och andras sätt att känna t.ex. glädje, kärlek, svaghet, rädsla, ilska, skam och sorg. Vi har ett naturligt behov av att bli sedda och respekterade just i våra känslor. Att verkligen vara i kontakt med den andra är att vara i kontakt med sina egna och den andras känslor. Känn dig själv – känn dina känslor.
Inre spegling		Allt jag ser hos andra finns också hos mig själv på något vis. Alla vi människor har alla mänskliga egenskaper, och är alltså varandras inre speglar när det gäller personlighetsdrag. Om du är glad, märker jag också glädjen inom mig själv, men din glädje kan väcka medveten om mitt missnöje. Vi är varandras speglar genom likheter, men också genom motsatser. Det som jag helst inte vill se i dig finns ändå hos mig på något sätt.
Inre offer		Det jag gör berättar om mitt sätt att känna. Sättet jag agerar på är ett uttryck för mina känslor. En god handling uppstår ur en god känslomässig handling. En ond handling uppstår ur en ond känslomässig handling. Det jag gör mot andra gör jag även mot mig själv i mitt inre. Jag är det första offret för mina handlingar.
Inre kompass		Jag är medveten, alltså finns jag. Människan är sin medvetenhet. Medvetenheten fungerar som en etisk kompass eller vägvisare. Om jag försöker fly eller kämpa emot medvetenheten så förnekar jag mig själv. Det gör verkligen ont inom mig.
Kärlek		Det onda kan endast botas med det goda. Alla människor har rätt till kärlek och ett behov av kärlek. Kärlek betyder att respektera det goda och förebygga och förhindra destruktiva handlingar. Alla problem skall mötas med kärlek, alltså visdom, eftersom inget ont kan botas med ett annat ont.
Gemensamt ansvar		Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet. Alla ska ha någorlunda lika stor rätt att delta i och fatta viktiga beslut. Det är grunden till solidaritet. Om någon attackerar en annan, så agerar de andra i gruppen tillsammans för att försvara den attackerade.

OM DET INRE SAMSPLET MELLAN MÄNSKLIGA RIKEDOMAR OCH HÄMNINGAR

Mänskliga rikedomar (det sunda)	Hämningar
1 Sinnesförmåga (se, höra, känna, lukta, smaka) 2 Minnesförmåga (förnimma det förflutna) 3 Intuition , omedelbar förståelse, andligt sinne 4 Kärlek , godhet, ansvar, koncentration 5 Mod , initiativ, uthållighet 6 Kreativitet , fantasi, entusiasm 7 Det sunda förnuftet 8 Ärlighet , rättträdighet, det etiska sinnet 9 Skönhetssinne , det estetiska sinnet 10 Självdisciplin att kontrollera sina impulser 11 Speciella talanger 12 Inlärningsförmåga , ackumulera kunskap 13 Fysiska förmågor , skönhet, styrka	1 Förnekande känslomässiga vanor: att känna ofta ångest, rädsla, missnöje... samt att reagera genom att förtrycka sina känslor 2 Censurera (förtrycka) medvetenhet: att reagera med rädsla/ilska gentemot medvetenhet 3 Idealisera sig själv och andra (perfektionism, storhetsmani, narcissism) 4 Avundsjuka , missunnsamhet, elakhet: att inte vilja se det goda, att koncentrera sig på det negativa, att känna, tänka och handla på ett förnekande sätt 5 Alla hämningar innebär egoism.

UTVÄRDERING AV KURSEN

I vad mån motsvarade kursen dina förväntningar och behov?

☐

bra

☐

dåligt

Vilka känslor väckte kursen hos dig?

.....

.....

.....

.....

Väckte kursen några insikter om dig själv?

.....

.....

.....

.....

Förslag/kommentarer

.....

.....

.....

.....