



Vi skaper et fritt og trygt psykisk rom – Et hjerterom

I hjertekulturgrupper møtes vi for å snakke om hvordan vi *egentlig* har det, hva vi *egentlig* drømmer om og lengter etter, hvordan vi kan utvikle oss selv, og i økende grad skape hjertekultur i hverdagen.

I en hjertekulturgruppe skaper vi et hjerterom der det er trygt og godt å være, Det er en god opplevelse å kunne slippe «masken». Det er godt å oppleve at andre lytter med interesse, innlevelse og medfølelse. Om man ønsker det kan man få høre andres tilbakemeldinger, det være seg medfølelse, gjenkjenning, coaching eller hvordan andre har taklet liknende utfordringer i livet.

Visjonen med Hjertekultur-nettverket

Visjonen er et nettverk av hjertekulturgrupper, temagrupper og kursvirksomhet som konkretiserer, praktiserer og utbreder hjertekultur. Et felles kjennetegn for alle gruppene er at de som er med, har et fokus *både* på å utvikle seg selv, *og* å skape hjertekultur.

Kontakt:

hjertekultur.net

Telefon 41 66 25 90



Hjertekulturgruppe

Studiehefte for
introduksjonsgrupper

Laget av Per Hjalmar Svae

hjertekultur.net

nødvendige og tilstrekkelige betingelse for å stige opp til neste nivå.

Det andre nivået er *instinktnivået eller maktplanet*. På dette nivået er det gale å organisere familier, bedrifter og samfunnet som en rangorden med dominans, underkastelse og rettsløshet for de fleste. På andre nivå er det riktige å ha *gjensidig respekt* for hverandre og å skape en *maktbalanse* mellom styrende og styrte, menn og kvinner, voksne og barn, rike og fattige. Gjensidig respekt og maktbalanse er samtidig fundamentet for neste trinn.

Det tredje nivået er det *mentale planet*. Det demokratiske samfunnet er skapt gjennom ytringsfrihet, stemmerett, demokratiske vedtak og lover og regler som alle må følge, Ved å bruke våre mentale ressurser til åpen kommunikasjon og saklig analyse, i stedet for emosjonalitet og usaklighet, fungerer vi på rett måte på 3. livsplan. Når samfunnet, organisasjoner og mennesker fungerer på en saklig, regelstyrt og demokratisk måte, har man etablert fundamentet for å stige opp til neste nivå.

4. nivå er *hjertenivået* der vi bruker vår evne til saklighet (hjernen) og følsomhet (hjertet) til å søke hjerteløsninger som ivaretar alles behov best mulig. Det eventuelle gale på 4. nivå er om følsomhet forvrenses til emosjonalitet (2. nivå). Eller å ha for mye hjerte og for lite ego, så man ikke setter klare og selvivaretakende grenser når andre behandler en dårlig. Når en selvvalgt etikk, dyp følsomhet og høy ansvarsevne er utviklet, vil man mesteparten av tiden evne å holde seg på 3. nivå eller bedre. Å klare dette er fundamentet for neste nivå.

Det femte nivået er det *åndelige nivået*. På dette nivået er målet å utvikle sine spesielle begavelser slik at de blir en gave til seg selv og andre. Samtidig er målet å utvikle seg som menneske, slik at man i økende grad blir det godes (Guds) tjener som ivaretar og utvikler helheten (helligheten) på beste måte. Dvs. en åndskraft som løfter sine omgivelser til et høyere nivå og skaper et himmelrike på jorda, det vi kaller *hjertekultur*. Og skal man løfte kulturen der man er, må man også løfte seg selv, slik som beskrevet i dette studieheftet.

Å løfte seg selv og kulturen til hjertenivået

Å løfte seg selv og legge lavere nivåer bak seg innebærer å slutte å fungere ut fra *motivasjon* på de to laveste nivåene i oversikten. Vi slutter å la *frykt og mistillit* (1. nivå) og *grådighet* (2. nivå) styre livet vårt. Når motivasjonen kommer fra de tre øverste nivåene, begynner vi å fungere på rett måte på *alle* livsplan, også de to nederste.

Menneskelige utviklingstrinn

| Utviklings-trinn | Ego identifi-sert med | Indre styring | Ytre styring | Målet er å utvikle: |
|---|------------------------------|--|---|------------------------|
| 5. Åndsvesen | Åndelig mening med livet | Åndelig kontakt og helhetsforståelse | <i>Veiledning:</i> Intuisjon, tolke tegn | Ånds-evner |
| 4. Medmenne-ske (sjel) | Ønsker og behov | Følsomhet, etikk og ansvarevillighet | <i>Innlevelse:</i> Forståelse, medfølelse | Følsomhet og etikk |
| 3. Menneske | Tanker, regler og holdninger | Mental forståelse og pliktfølelse | <i>Regler:</i> Lover, avtaler, skikker | Saklighet og demokrati |
| 2. Dyrisk nivå: Instinktiv maktsøken | Grådighet | Umettelige drifter, instinktive reaksjoner | <i>Makt:</i> Dominans og underkastelse | Respekt og maktbalanse |
| 1. Cellenivå: Instinktiv kamp for overlevelse | Frykt og mistillit | Kamp- og fluktinstinktet overstyrer alt | <i>Frykt:</i> Kamp, vold og lovløshet | Fredelig samarbeid |

Det første nivået er det *fysiske livsplan*. Feilaktig livspraksis på dette nivået er krangel og kamp som ved skilsmisser, vold og liknende, for å overleve slik man er fysisk og psykisk. Ved å inngå i et *fredelig forpliktende samarbeid*, lever menneskene på den riktige måten på dette nivået. Dette er samtidig fundamentet for å stige opp til neste utviklings-trinn. Stikkordene i ytterste høyre kolonne beskriver den

Innhold

Studieopplegg for prøvekvelden

| | |
|-------------------------------------|---|
| Hva er en hjertekulturgruppe? | 4 |
| Hva er hjertekultur?..... | 5 |
| Nærmere om personlig modning | 6 |
| God selvfølelse er avgjørende..... | 7 |

Studieopplegg 1. gang i introduksjonsgruppa

| | |
|---|----|
| Å søke hjertekontakt og livsenergi | 8 |
| Møteopplegg for hjertekulturgrupper | 10 |

Studieopplegg 2. gang

| | |
|---------------------------------|----|
| Å kommunisere fra hjertet | 12 |
|---------------------------------|----|

Studieopplegg 3. gang

| | |
|--------------------------------|----|
| Å samarbeide fra hjertet | 14 |
|--------------------------------|----|

Studieopplegg 4. gang

| | |
|---|----|
| Slik åpner vi hjertet og lever fra hjertet | 16 |
| Å løfte seg selv og kulturen til hjertenivået | 18 |
| Hjertekultur-nettverket | 20 |

Hva er en hjertekulturgruppe?

Dype samtaler om det viktigste i livet

I en hjertekulturgruppe møtes vi for å snakke om hvordan vi *egentlig* har det, hva vi *egentlig* drømmer om og lengter etter, og hvordan vi kan få til mer hjertekultur i hverdagen, der vi er og ferdes og i samfunnet.

Vi skaper et trygt og fritt psykisk rom

I en hjertekulturgruppe skaper vi et fritt psykisk rom – Et hjerterom. Det gjør at det er trygt å åpne seg. Og at man kan tørre å være seg selv, slik man egentlig er. Det er en god opplevelse å kunne slippe «masken». Det er godt å kunne snakke uten å bli avbrutt, og å oppleve at andre lytter med interesse, innlevelse og medfølelse. Om man ønsker det kan man få høre andres tilbakemeldinger, det være seg medfølelse, gjenkjenning, coaching, eller hvordan andre har taklet liknende utfordringer i livet.

Vi hjelper og støtter hverandre i livet

I gruppa kan man også dele dypere drømmer og lengsler, og sammen med andre prøve å finne ut hvordan de eventuelt kan realiseres. Å lykkes med dette er en prosess. Det handler om å legge bak seg det som holder en tilbake, som dypest sett skyldes frykt og mistillit. Det dreier seg også om å få økt hjertekontakt, mot og tillit, slik at man evner å følge hjertets stemme i livet.

Deltakelse krever personlig trygghet og modning

Likevel passer ikke en hjertekulturgruppe for alle. Man må ha en viss grad av *indre trygghet*, slik at man våger å snakke om hvordan man egentlig har det og hva man egentlig føler og tenker. Man må også ha en viss grad av *personlig modning*. Vanligvis må man evne å stå på egne bein, ta ansvar for sitt eget liv og være i ferd med å legge offer- og kravmentalitet bak seg. Så når livets utfordringer blåser en over ende, reiser en seg opp igjen. Nettopp da er det godt å ha de andre i hjertekulturgruppa og kunne dele sin frykt, sorg, smerte eller andre utfordringer med dem.

4. Når frykten roer seg, velger jeg å føle, tenke og handle ut fra mot og tillit i hjertet i stedet



Jeg kontakter på nytt det stedet i mitt hjerte som er fylt av medfølelse og vennlighet overfor meg selv. F.eks. ved å være takknemlig for det du tross alt har. Slik kan også tilgivelse, medfølelse og vennlighet overfor andre komme tilbake. Så finner jeg, evt. sammen med andre, en måte å tenke, handle, kommunisere og samarbeide ut fra hjertet.

Om frykt og dens mange avledninger

Frykt er det motsatte av kjærlighet. Mistillit er f.eks. frykt for at andre ikke vil gjøre det du ønsker. Sinne er f.eks. frykt for å ikke bli respektert og tatt hensyn til som du trenger. Sjalusi er f.eks. frykt for at du ikke skal få det like godt som andre. Overytelse og overansvar kan være frykt for at du ikke er god nok som du er, eller frykt for at andre ikke tar ansvar slik du trenger. Osv. Osv.

Bak enhver frykt ligger det et *udekket behov* som du frykter å ikke få ivaretatt, som det er lurt å sette ord på.

Nærmere om metoden

- Kjernen i metoden er vennlighet og medfølelse overfor vår ubehjelpelighet i forhold til å fungere fra hjertet, i stedet for et *påbud* om å elske din neste som deg selv.
- I det vi setter ord på vår egen frykt, er vi ikke helt identifisert med den lenger. Frykten er bare noe som romsterer i oss, akkurat som en infeksjon.
- Når vi vitner frykten, gir vi den ikke energi. Da vil den ebbe ut. Vi forholder oss til den som en båndspiller med på-knapp og uten av-knapp. For jo mer du prøver å bli kvitt frykt og bekymring, desto mer får du av det.
- Kjærligheten gror i tillitens jord. Med mot og tillit i hjertet, kan vi skape bedre liv, samliv, samvær og samarbeid. Med frykt og mistillit som utgangspunkt er det umulig å skape gode relasjoner.
- Den dypeste hemmeligheten i metoden, er at egoet ikke er vårt egentlige selv. Vårt egentlige selv er den vi er når vi vitner oss selv og andre, slik som i metoden.

Slik åpner vi hjertet og lever fra hjertet

Metodikken er beskrevet i boken «*What in the world is going on? – Wisdom teachings for our time*» av Penny Gill i samtale med den tibetanske mesteren Manjushri.

En grunnholdning av vennlighet og medfølelse

Det starter med å velge en livsholdning der du har medfølelse med deg selv og din egen ubehjelpelighet i forhold til det å fungere fra hjertet. Vi er tross alt bare mennesker, og det er menneskelig å ikke være perfekt. Så kjenner du på alt du tross alt kan være takknemlig for. Slik kontakter og åpner du ditt eget hjerte. Da vil det på tilsvarende måte bli naturlig å føle medfølelse og tilgivelse overfor andre også. Slik utvider du hjerterommet ditt.

Vi praktiserer selverkjennelse i møtet med frykt og dens mange avledninger

Det kan være at vi ikke tør å gjøre det vi egentlig ønsker. Eller at det oppstår vanskeligheter i kommunikasjon og samarbeid med andre; mistillit, dårlig stemning, heftig diskusjon, krangel, etc. Da går vi inn i en prosess med selverkjennelse:

1. *Jeg setter ord på at jeg er tatt av frykt og/eller mistillit*
F.eks. bekymring, mistillit, sinne, fordømmelse, manglende mot, oppgitthet, overytelse, etc. – Dvs. alle følelser som dypest sett bunner i frykt og mistillit.
2. *Jeg stopper opp og tar time-out*
Jeg velger å la være å handle ut fra frykten eller en av dens mange avledninger.
3. *Jeg vitner frykten og går inn i selvrefleksjon*
Jeg lar bare frykten få romstere i sinnet og går inn i selvobservasjon og selvrefleksjon. Hva føler jeg for å gjøre? Hvorfor føler og tenker jeg slik? Slik kan jeg finne ut hva det egentlig er jeg frykter og hva som er årsaken til det. Jeg kan også ta dette opp i hjertekulturgruppa og belyse det sammen med de andre.

Hva er hjertekultur?

I det indre er hjertekultur å la naturens krav og andres behov bety like mye som egne behov, både i hverdagen og ved større beslutninger. *I det ytre* er hjertekultur å skape samliv, samarbeid og et samfunn preget av gjensidig omsorg for hverandre, og for dyrene og naturen.

Å begynne å praktisere hjertekultur

Første skritt er det å legge bak seg *avhengighet*; uselvstendighet, offer- og kravmentalitet, og bli *selvstendig* så man ikke er en belastning for andre. Neste skritt er å evne *gjensidighet*, dvs. å bry seg like mye om andre som seg selv.

Hjertekultur i parforhold og familie

Fundamentet legges ved å legge emosjonalitet bak seg; dvs. å være, sint, furten, sjalu, misunnelig, selvmedlidende, uten tilgivelse eller annen offer- og kravmentalitet. Neste skritt er å utvikle dypere følsomhet, slik at livets opplevelser blir sterkere og evnen til innlevelse og empati øker. Så er det å evne å kommunisere dypere følelser, ønsker, behov, lengsler og drømmer, lytte og samarbeide slik at man ivaretar hverandre bedre og praktiserer hjertekultur seg imellom. God barneivaretagelse er å skape en trygg base for barna (jfr. *Circle of Security*, COS). Kjernen i god barneoppdragelse er å lære barna følelsesregulering (Jfr. boka *Hjerteforeldre*.)

Hjertekultur i bedrifter og organisasjoner

Gjennom en tredelt bunnlinje søker ledelsen en god balanse og helhet av sosial, miljømessig og økonomisk bærekraft, dvs. ivaretagelse av mennesker, miljø og fortjeneste. Over 30 000 bedrifter i verden er med i *Global Reporting Initiative* og praktiserer dette.

Hjertekultur i lokalsamfunnet

I lokalsamfunnet kan man etablere et *Bærekraftig Liv initiativ* og starte *hjertekulturgrupper*. Gjennom samarbeidstiltak; vedhogst, reparasjonsverksted, bildeling, økocafé, etc., reduserer man forbruk og klimagassutslipp, samtidig som man skaper mer sosial kontakt, trivsel og hjertekultur. Gjennom etisk handel utbrer man hjertekultur i verden. Slik kan det skapes en ny økonomisk sektor i samfunnet, *en lokal og global samarbeids- og omsorgsøkonomi*.

Nærmere om personlig modning

Psykiateren John Berglund beskriver personlig modning som en prosess fra *avhengighet* til *selvstendighet* og videre til *gjensidighet*, det vi kaller å praktisere *hjertekultur*. I en hjertekulturgruppe støtter vi hverandre i denne prosessen.

Avhengighet: Uselvstendighet, offer- og kravmentalitet

Uselvstendighet er å lene seg alt for mye på andre.

Offermentalitet vil si at man skylder på andre og annet for sin egen situasjon, og henger fast i det. Man syter og klager, men gjør ikke noe med det. For man klarer ikke å akseptere at virkeligheten er som den er. Man tør heller ikke, eller evner ikke, å ta de nødvendige skrittene ut av den uønskede situasjonen, hverken inne i seg selv eller i det ytre.

Kravmentalitet er å kreve at andre skal mene og gjøre som en selv vil. Det er å prøve å dominere og kontrollere andre og omstendighetene, for å føle seg trygg. Under overflaten lurer skam-, skyld-, frykt- og svakhetsfølelse, som det gjelder å unngå å føle. Derfor tåler man dårlig kritikk eller motsigelser. Egentlig er man svak og avhengig. Andre må gjøre slik man skjult eller åpent krever.

Selvstendighet er å stå på egne bein

Selvstendighet handler om å være et fritt og ansvarlig menneske som har innsett at man må skape sitt eget liv og sin egen livskvalitet. Med en positiv indre holdning aksepterer man de ytre omstendighetene, selv om de måtte være ugunstige. Samtidig søker man skritt for skritt å skape en bedre livssituasjon for å få høyere livskvalitet.

Hjertekultur er økt omsorg både for seg selv og andre

Hjertekultur er at man evner å la naturens krav og andres behov bety like mye som egne behov. Hjertekultur er en omsorgskultur, både for naturen og dyrene, og for seg selv og andre. Målet vi etterstreber er at dette blir det *naturlige* i hverdagen og ved livets avgjørende beslutninger. Det handler om å utvikle en positiv og kreativ livsholdning der man både søker stadig bedre selvivaretagelse, og samtidig ivaretar andre og annet også best mulig.

- Hytteferie kombinert med diverse restaurantbesøk og en eksklusiv spa-opplevelse.
- Sydentur tidlig i sesongen uten for mye utflukter.
- Sensuell «sydentur» med flere kjærlighetsmåltider i leiligheten, tur til badeland og restaurantbesøk.

Siste trinn i prosessen er å skape en lyttende dialog for å finne en god omforent løsning. La oss si at det første forslaget var hjerteløsningen som ekteparet virkelig følte for. Generelt er det tre mulige løsninger på et problem:

- *Hjerteløsning*: En løsning som gjør at alle parter er helt fornøyde. Alle føler at det viktigste er ivaretatt.
- *Kompromiss*: Alle har måttet gi slipp på noe vesentlig for å komme fram til en felles løsning. Ingen er verken helt fornøyde eller helt misfornøyde.
- *Selvivaretagelse*: Man klarer ikke å enes om en felles løsning. Hver og en må løse problemet på sin måte. Av og til kan dette være ok. Andre ganger er det å utsette problemet eller å legge opp til konflikt.

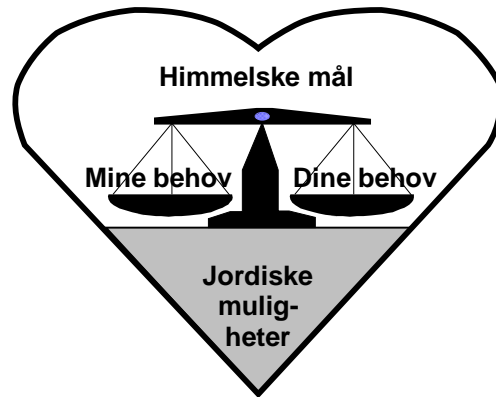
Hjerteløsningsmetoden kan brukes både i privatlivet og arbeidslivet. Den skaper mindre konfliktfylte beslutningsprosesser. Årsaken er at man først enes om felles mål og bevisst søker å ivareta alles behov. Dette skaper trygghet og gjensidig tillit. Dette gjør det lettere å få til en god og kreativ kommunikasjon om vanskelige spørsmål.

Alternativfokusering er den vanlige diskusjonsmåten i samfunnet. Man krangler om hvilket alternativ (middel) som er best. Det hensiktsmessige for å skape konstruktivt samarbeid er *verdifokusering*. Da bruker man god tid på å etablere felles mål og verdier først, og siden relaterer man til disse. Hjerteløsningsmetoden har sine teoretiske røtter i flermåls beslutningsanalyse (Multiple Criteria Decision Analysis). Søk på forfatterne Keeney and Raiffa på Internett og du får opp nyttig litteratur om emnet. Metoden hjelper en til verdifokusering i praksis.

Å samarbeide fra hjertet

Hjertet er en følsom vekt. Hjertets oppgave er å veie *mine* og *dine* behov i forhold til *himmelske mål* og *jordiske muligheter*. Ved å gjøre dette vil man kunne finne løsninger som er best for alle involverte parter, såkalte "Vinn-vinn-løsninger".

Hjerteløsningsmetoden



Hjerteløsningsmetoden er en metode for å mestre samarbeid bedre. Først konsentrerer man seg om de himmelske mål. La oss si at et ektepar har begynt å krangle om de skal reise på sydentur. De har lært om hjerteløsningsmetoden. Er det mulig for begge parter å etablere noen felles verdier og mål? Som himmelsk mål blir de enige om å ivareta begge behov best mulig. Neste trinn er at de lager en liste over "mine og dine" behov:

| Kona | Mannen |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Få skikkelig avveksling fra hverdagslivet i regnbyen Bergen - Få en smak av "det søte liv" | <ul style="list-style-type: none"> - Ikke så dyr ferie at det krever overtidsarbeid - Få slappe av uten å måtte besøke mange museer o.l. |

Tredje trinn i prosessen er å undersøke de jordiske muligheter og begrensinger, og hvordan partenes hjerter reagerer på disse. Her er tre løsninger de kom fram til:

God selvfølelse er avgjørende

God selvfølelse er avgjørende for å få høy livskvalitet. Det medfører en indre ro og trygghet som i seg selv bidrar til et godt liv. God selvfølelse gjør også at man kan romme negative tilbakemeldinger og innse og lære av egne feil. Derved kan man også utvikle seg selv og sin livsmestring. Derfor er det viktig å forstå forskjellen på disse begrepene:

- *Selvtillit* er den tro eller tillit man har til seg selv med hensyn til å gjøre inntrykk på andre, utføre oppgaver og mestre livet generelt. Selvtillit avhenger dypest sett av egen tro på egne evner. Å være flink og prestere mye kan øke *selvtilliten*, men påvirker ikke selvfølelsen.
- *Selvverd* er en persons forestilling om egen posisjon og status i en sosial kontekst. Selvverd er dypest sett en selvkonstruert ide om seg selv og sin betydning i samfunnet, sammenliknet med andre. Ytre status kan øke *selvverdet*, men påvirker ikke selvfølelsen.
- *Selvfølelse* er en dyp og trygg følelse av egen verdi, uavhengig av ytre omstendigheter, andres vurderinger og egne prestasjoner. Selvfølelse avhenger dypest sett bare av selvaksept. Fundamentet for *selvfølelsen* er selvaksept, ikke ytre prestasjon eller status.

Selvfølelsen kan påvirkes positivt gjennom å bli *akseptert og elsket av andre*. Men dette må forankres i det indre gjennom *aksept av seg selv* som man er, inkludert alle feil og mangler. Bare slik blir selvfølelsen forankret i kroppen og selvet, så den blir uavhengig ytre prestasjoner og andres vurderinger. I hjertekulturgrupper legger vi til rette for og stimulerer denne prosessen, for bare mennesker med god selvfølelse vil evne å utvikle *gjensidighet*, og la andres behov bety like mye som egne i livets små og store avgjørelser.

Nivået på selvfølelsen kan måles gjennom hvordan du føler deg når du møter negativitet, motgang, manglende respekt eller har gjort noe feil. Går du i forsvar eller angrep, skammer deg eller føler deg mislykket, indikerer det et behov for å jobbe mer med å akseptere deg selv slik du er. På denne måten kan du bedre selvfølelsen, og bedre tåle det som skjer.

Å søke hjertekontakt og livsenergi

Fokuser på følelser i stedet for sak

Når man skal etablere hjertekontakt, må man gi samtalen ned fra raske mentale vibrasjoner til en roligere hjerterytm. Ofte er det lurt å være stille en stund først, til man får følelseskontakt. Så lar man samtalen gå sakte og ettertenksomt, så man rekker å kjenne etter og føle på ting. Nøkkelen til hjertekontakt, er å fokusere på *følelser*. Man må la sakbudskap og sakspørsmål ligge. De vil bringe en ut av hjertekontakt og inn i mental energi.

Fokuser på det vesentlige og det egentlige

Man søker mot det vesentlige ved hjelp av spørsmålet "Hvordan har du det, *egentlig*?" Eller man åpner seg og forteller hvordan man selv har det, *egentlig*. På en åpen og ærlig måte samtaler man om ens innerste tanker og følelser. Ved å ta tak i det man tenker mest på for tiden, fokuserer man på det som er viktigst i nuet.

La ordet være som en ball som trilles rolig

For å etablere hjertekontakt skal kommunikasjonen skal være som en ball som leveres, tas imot, håndteres og sendes tilbake i et sakte tempo. Man *tar imot* og *tar inn* det den andre sier. Det man sier, er et gjensvar på den andres budskap. Svaret behøver ikke være ord. Det kan være et forståelsesfullt blikk, et hmm, eller andre former for kropps- og følelses-språk. Ved å lytte, bekrefte og forstå skapes trygghet og tillit, og man kan åpne seg enda mer.

Når man har ordet, har man det passe lenge. Så lenge at man får kjent etter hva man føler. Så kort at kommunikasjonen hele tiden flyter fram og tilbake. Slik kan en *dyp følelsesmessig kommunikasjon* oppstå. Man forstår hverandre bedre, føler med hverandre, kommer nærmere hverandre og blir enda mer glad i hverandre. Man har fått hjertekontakt. I en hjertekulturgruppe kan man øve på dette.

egentlig gjør. Det siste trinnet med anmodning er utelatt i eksempelet. Etter at den andre er møtt på sine følelser, er det uansett lettere å nå fram med ditt.

Å uttrykke behov

| | |
|--------------------|---|
| Observasjon | 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 ivarettatt? |
| Anmodning | Anmode andre om det som er godt for deg, |

La oss si at en annen person gjentatte ganger ikke rydder opp etter seg slik man har avtalt. Da kunne du f.eks. si følgende: "Jeg ser at det ligger en del ting i gangen som er dine. (observasjon) Jeg føler meg irritert når du ikke holder avtalen vår om å holde det ryddig i gangen (følelse). Jeg har behov for at det er pent og ryddig der og at arbeidet fordeles likt mellom oss (behov). Jeg ber deg være så snill å holde avtalen vår. Kan du gjøre det?" (anmodning).

Slik bringer sjiraffspråk hjertet inn i kommunikasjonen:

- ♥ *Observasjon*. Man prøver så objektivt som mulig å uttrykke det man ser, hører og/eller opplever.
- ♥ *Følelse*. Ved å si hva man føler, starter man en dypere og mer sann kommunikasjon.
- ♥ *Behov*, ønsker og lengsler er det hjertet vil ivareta.
- ♥ *Anmodning*. Dette er å tilby eller be om kjærlighet.

Du finner mer informasjon om sjiraffspråk her:

- Rosenberg, Marshall B: Ikkevoldskommunikasjon: "giraffspråk" - et språk for livet. Arneberg Forlag.
- Samtale om sjiraffspråk: www.ivk.no/wp-content/uploads/2013/07/Giraffdamen.pdf
- Organisasjonslinker: www.ivk.no, www.sjiraff.org.
- Internasjonal organisasjon: www.cnvc.org.

Å kommunisere fra hjertet

Sjiraffen er dyret med det største hjertet fysisk sett. Samtidig har den en lang hals og får overblikk. Sjiraffspråk er en effektiv metode for å bringe hjertet inn i kommunikasjonen. Metoden er utviklet av psykologen Marshall. B. Rosenberg. Metoden er å gå gjennom fire trinn hver gang man kommuniserer. Trinnene brukes både ved innlevelse og når man skal uttrykke behov.

Å leve seg inn

| | |
|--------------------|---|
| Observasjon | Hva hører, ser eller opplever du hos den andre? |
| Følelse | Hva er det du tror vedkommende føler ut fra dette? (Still dette som et spørsmål) |
| Behov | Hva tror du den andres underliggende behov, ønske eller lengsel egentlig er? (Stilles som et spørsmål) |
| Anmodning | Eventuelt spør om det er noe den andre trenger, generelt, eller som du kan bidra med |

La oss si at en annen person klager over skatten og sier: "Det er håpløst nå om dagen. Myndighetene krever alt man tjener i skatt!" La oss si at du egentlig synes at dette er usaklig og overdrevet. Det vanlige er Ulvespråk, der du sier dette med fordømmelse.

Alternativet er sjiraffspråk. Da kan du si: "Det høres ut som om du nettopp har betalt mye i skatt (observasjon). Føler du at du betaler for mye i skatt forhold til det du får beholde selv (følelse)? Kunne du trengt mer av pengene selv (behov)?"

Slik søker man å møte den andre på dens følelser, behov og verdurderinger. Det gjør at vedkommende føler seg møtt, akseptert og forstått. Likevel har man ikke sagt et ord om hva man selv mener. Man har bare uttrykt hva man oppfatter at den andre sier, i spørsmåls form. Slik kan man møte den andre uten å måtte stå for noe annet enn det man

Vanlig konversasjon er ufokusert og selvhevdende

Vanlig prat er ofte som et *selvhevdende kortspill*: 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. Hvis du ikke stadig sier noe, vil du dette ut av ordvekslingen. Praten dreier seg om å være med, være morsom, være informert eller annet. I konkurranse med de andre må du hele tiden sørge for å være med, *gripe ordet* og "legge ut kort". Det gjelder å komme på noe, og si det. På denne måten blir det sosiale samværet ofte ufokusert og selvhevdende.

Hjertekontakt er annerledes

Har man ikke noe vesentlig å si, er man stille og kjenner dypere etter. Stillhet er i orden. Hjertekontakt handler om å åpne seg for hverandre, lytte, forstå og se hverandre. Man har god nok selvfølelse og indre trygghet til å være der for den andre, uten å hevde seg selv.

Gjensidig eller ensidig givende hjertekontakt?

Hjertekontakt kan være likeverdig. Begge står på egne bein som voksne. Begge gir og får. Det veksler hvem som er i fokus og som blir lyttet til og ivaretatt.

En annen mulighet er at den ene har møtt så store utfordringer at selvtillit og selvfølelse er blåst ut. Da er nøkkelen å gi den andre energi og fokus gjennom lytting og bekreftelse, ikke å si så mye. Stiller man spørsmål er de på følelsesplanet, ikke på sakplanet. F.eks.: Hvordan følte det? Det må ha vært vondt? Slik inviterer man den andre til å kjenne på de egentlige følelsene, som tas imot og aksepteres som de er, uten fordømmelse eller kritikk.

Andre former for livsenergi og dypere kontakt

Man kan komme i dyp kontakt på andre plan enn hjerteplanet. *Åndelig livsenergi* er en dypt givende og levende samtale om livets mening og sammenheng. *Mental livsenergi* er kreativ dialog der man setter ord på og forstår noe stadig bedre. *Leken livsenergi* er spontan humor, dans og annen livsglede og livsutfoldelse. For å komme i livsenergi, må man skape et trygt, fritt og samtidig fokusert samspill i en og samme type energi, slik som ved hjertekontakt.

Møteopplegg for hjertekulturgrupper

1) Mat og sosialt samvær

For eksempel kl. 18 – 18.30. Noe lettvinnt mat, f.eks. suppe, pai, pizza, salat el.l., som noen lager på omgang.

Under samværet spør de som skal lede hjerterommet og «bedre liv og verden runden» om det er noen som ønsker særlig tid og fokus for å ta opp noe i deres liv.

2) Hjerterom

Hjerterom handler om *følelser, omsorg og empati*; å bli lyttet til, sett, møtt, akseptert og ivaretatt slik man er. Det kan være fint å starte med litt stillhet der man lytter innover. Så er det en runde der alle forteller litt om hvordan man *egentlig* har det, hvordan livet går og hva tanker og følelser kretser om for tiden. Den som leder hjerterommet sørger for at de som har bedt om særlig tid og fokus får det.

Når noen deler fra livet sitt i hjerterommet, er vi andre stille, lytter og retter fokuset mot den som forteller. Slik blir den som forteller akseptert som man er, uansett om man er trist, sint, fortvilet, sjalu eller annet. Når den som har ordet er ferdig med å dele, avslutter man med å gi ordet til neste person, eller å be om tilbakemeldinger.

Om man gir tilbakemelding unngår man å snakke så lenge at fokuset går vekk fra den som er i fokus. Om den som deler er inne i en følelsesmessig prosess, passer de som tar ordet på å fokusere på den følelsesmessige siden av saken. Slik kan den følelsesmessige prosessen bli fullført uforstyrret. Gruppen kan evt. åpne for fri dialog, for å etablere dyp hjertekontakt som ivaretar personen i fokus.

Når det ikke er flere tilbakemeldinger, eller tiden tilsier det, inviterer lederen av Hjerterommet den som har vært i fokus til å takke og si om noe har vært nyttig, før lederen gir ordet videre.

3) Pause og så litt lek eller sang

Når man er halvveis, så er det godt med 10 – 15 minutters pause. Man har også sittet lenge, så da passer det å starte opp igjen med noen sangleker, barneleker, samarbeidsleker el.l. for å bevege seg, leke og le litt sammen.

4) «Bedre liv og verden runde»

I «Bedre liv og verden runden» fokuserer vi på den *saklige, skapende og givende* side av det å være menneske. Alle sier litt om hvordan det går med å praktisere hjertekultur og å kommunisere og samarbeide fra hjertet. De som ønsker det får særlig fokus for å sette ord på hva de egentlig drømmer om og lengter etter, eller er i gang med, for å skape et bedre liv for seg selv og sine omgivelser, og/eller en bedre verden. Ønsker man det, kan man be de andre om innspill, tilbakemeldinger og få coaching og positiv oppbakking. Metodikken når noen vil dele noe, er den samme som i Hjerterommet.

5) Studiegruppe

Nytt tema eller øvelse i noe man har vært gjennom. Det hensiktsmessige er at dagens studieopplegg leses hjemme mellom møtene. Slik er alle klare til samtale og/eller øvelser på temaet. Om flere trenger fokus i Hjerterommet eller «Bedre liv og verden runden», kan det skje at det ikke blir tid til studiegruppe. Om man lar tiden «flyte» eller sørger for å avgrense tidsbruken slik at man kommer gjennom alt, er opp til gruppa og kan også varieres etter behov.

6) Evalueringsrunde

F.eks. kl. 21. Hvordan har det vært for deg i dag, følelsesmessig og opplevelsesmessig?

Hvis noen har mer alvorlige tilbakemeldinger/misnøye om hvordan gruppa eller andre personer fungerer, tas dette opp med lederen mellom møtene. Lederen søker å finne en god måte å håndtere det på. I hjertekulturgrupper som leder seg selv, kan det være hensiktsmessig å kontakte eksterne erfarne i Hjertekultur-nettverket om slikt.

7) Avslutning

Så avtales det hvem som gjør hva neste gang, f.eks.:

- 1) Passe tiden og lede evalueringsrunden og avslutningen
- 2) Lage og servere mat
- 3) Forberede og lede leken halvveis i tiden
- 4) Ledet hjerterommet
- 4) Ledet «Bedre liv og verden runden».
- 6) Ledet studiegruppa