



Ljusvisdom 2.0

*Sju sätt att uppgradera din relation
till andra och dig själv*



Ben Furman

Livsvisdom 2.0

*Sju sätt att uppgradera din
relation till andra och dig själv*

Ben Furman

Innehåll

Inledning.....	9
Kapitel 1: Upplev framgång.....	11
Kapitel 2: Var medveten om dina styrkor.....	17
Kapitel 3: Se ditt förflutna som en resurs.....	27
Kapitel 4: Påverka andra människor konstruktivt...37	
Kapitel 5: Möt kritik med nyfikenhet.....	51
Kapitel 6: Tackla kränkningar.....	59
Kapitel 7: Omvandla dina problem till mål.....	69
Slutord.....	81
Litteratur.....	83

Om författaren

Ben Furman är psykiater och en internationellt erkänd och eftertraktad utbildare i lösningsfokuserad korttidsterapi och coachning. Han har i över 30 år, tillsammans med socialpsykologen Tapani Ahola, utbildat professionella och allmänheten om fördelarna med lösningsfokuserad psykologi.

Hans böcker, varav en del han skrivit tillsammans med Tapani Ahola, har översatts till mer än 20 språk.

I sitt hemland, Finland, är han bl.a. känd för sin TV-talkshow om psykologi som han var värd för under 2000-talet. Programmet sändes i över 125 avsnitt. Mer information om Ben finns på www.benfurman.com.

Inledning

Lösningfokuserad korttidsterapi är en psykoterapimetod, som utvecklades under 1980-talet i USA. Den skilde sig avsevärt från den tidens psykoterapimetoder. I stället för att undersöka klienternas problem och försöka förstå deras orsaker, vill lösningfokuserade terapeuter ta reda på sina klienters förhoppningar och mål och hjälpa dem att hitta sätt att nå dit.

Terapeutens roll i de flesta traditionella psykoterapimetoder har varit att förstå klienter och hjälpa dem att förstå sig själva. Terapeuten som är lösningfokuserad fungerar istället mer som en coach, vars uppdrag är att hjälpa klienten, via genomtänkta frågor, att definiera tydliga mål och hitta resurser inom sig själva och från sin omgivning för att hjälpa dem att uppnå sina mål.

När lösningfokuserad terapi utvecklades var den en terapimetod bland ett stort antal andra, men det tog inte lång tid innan människor inom andra områden tog till sig dess enkla och praktiska principer. Numera tillämpas lösningfokuserad psykologi inom en mängd olika områden, inklusive coachning, sport, ledarskap, teambuilding, socialt arbete, psykiatri och skola. Men vad innebär det att arbeta lösningfokuserat? I ett nötskal är det ett protokoll, en diskussionsalgoritm, som består av väl genomtänkta och användbara frågor som syftar till att hjälpa människor att förbättra livskvalitén och hitta lösningar på sina problem.

Utbildare av lösningsfokuserad terapi hör ofta från studerande att inlärning och tillämpning av metoden även har haft en positiv inverkan på deras personliga liv. De kan till exempel säga, "Jag har fått det bättre med mina barn och min make". "Jag har mer förståelse för mig själv". "Min fru säger att jag har förändrats positivt". "Jag har blivit mer optimistisk". "Jag blir, som jag brukade tidigare, inte så lätt arg på mina barn längre " osv.

Vad förklarar sådana positiva förändringar? Jag tror att det är en bonuseffekt, ett införlivande av de underliggande antagandena inom lösningsfokuserad psykologi i sina egna liv och personliga relationer. I följande kapitel skall jag belysa dessa antaganden genom att beskriva dem som livsfärdigheter. Boken har lyckats med sitt syfte om det ger dig konkreta idéer om hur du kan förbättra kvalitén på ditt eget liv genom att ta till dig och använda de sju livsfärdigheter, som jag presenterar i boken.

Ben Furman

Kapitel 1

Upplev framgång

Det är tänkt att vi skall lära oss av våra misstag, men i själva verket lär vi oss mer av våra framgångar

Det var en vacker lördagsmorgon när en rabbin berättade för sin hustru, att han skulle gå iväg och spela golf. "Åh, nej, gör inte det", protesterade hans hustru med en orolig blick, "Om någon i församlingen upptäcker att du inte har hållit Sabbatsdagen helig som Bibeln befäller oss att göra, kan du förlora ditt jobb och hur kommer vi sedan någonsin kunna betala vårt huslån?"

"Ingen kommer att få reda på det", försökte rabbin försvara sig. "Jag skall spela på en annan golfbana där ingen känner mig." "Gör det inte älskling. Gud kommer att straffa dig om du gör det", vädjade hustrun. "Det är inte en så stor synd. Jag är säker på att Gud kommer att förlåta mig", sa rabbin när han packade sin utrustning och gjorde sig redo för att gå. Senare samma dag, när rabbin återvände hem, märkte hans hustru genast att han var en olycklig man.

"Vad är det som hänt? Vad är det för fel?" frågade hans hustru. "Jag skulle ha lyssnat på dig", mumlade rabbin. "Du hade rätt. Jag borde inte ha spelat. Gud

straffade mig för min synd." "Vad hände? Har du skadat dig?" frågade hustrun. "Nej, nej, ingenting av det slaget", sa rabbin med sorg i rösten. "Det hände på det sjätte utslaget. Jag slog med min driver från tee och bollen flög långt och landade på green och fortsatte rulla... och sedan hamnade den i hålet."

"Vad säger du?" frågade hustrun förvirrat. "Jag vet kanske inte så mycket om golf, men jag vet att det du just beskrivit är en 'hole in one'. Det är ovanligt. Det är en sådan sak som bara händer en gång i livet. Du borde ju vara lycklig över det." "Jag vet", sa den olyckliga rabbin, "men nu kan jag ju inte berätta om det för någon."

För att uppleva framgångsglädje måste man lära sig att uppmärksamma sina framgångar, analysera dem och dela dem med andra. När jag använder ordet "framgång", menar jag inte bara stora framgångar, utan också de många mini- och mikroframgångar, som vi alla upplever dagligen. Ju mindre märkvärdiga framgångar vi noterar, desto fler lyckade upplevelser har vi. Om vi bara uppmärksammar våra stora framgångar blir glädjen av att lyckas oundvikligen en sällsynt upplevelse.

Att utforska framgångar gör att de blir betydelsefulla

Antag att jag ber dig att berätta om några små framgångserfarenheter, som hände i dag eller någon gång under den senaste veckan. Du tänker ett tag, sedan berättar du att du äntligen lyckats lämna din dotter på förskolan innan klockan nio på morgonen. Jag antar att

det inte var lätt för dig och därför vill jag höra mer. Du förklarar att du har försökt att få henne till förskolan lite tidigare under en lång period men inte lyckats därför att hon är så långsam på morgnarna.

Du kanske även delar med dig av att du förmodligen bara har gjort saken värre genom att vid några tillfällen tappat kontrollen och blivit arg på henne. Jag frågar dig: "Hur gjorde du det? Hur lyckades du få henne till förskola så tidigt?" Du säger att det berodde på att din dotter inte bråkade så mycket imorse, som hon brukar göra. Jag blir nyfiken och vill veta mer. "Vad gjorde du själv, som kan förklara varför din dotter var snabbare i morse?"

Efter att ha funderat ett tag, undrar du om det kan bero på att föregående kväll var lugn. Du pratade med henne om kläderna hon skulle ha på sig nästa dag och du fick henne att lägga dem på en stol så att de vara klara att ta på sig morgonen. Jag fortsätter med mina nyfikna frågor: "Hur kom du på idén att låta henne förbereda nästa dags kläder i förväg?" eller "Hur bidrog din partner till din framgång genom att på något sätt hjälpa dig eller ge dig stöd?"

På grund av denna typ av framgångsanalys, som jag kallar den, skulle du förmodligen börja uppskatta din framgång mer och samtidigt också bli mer medveten om vad det var som möjliggjorde din framgång. Dessutom skulle du bättre kunna se hur andra människor hjälpte till och gav dig stöd. Framgångsanalys är inte bara ett sätt att ge ros åt personen. Den har ytterligare en viktig funktion: att hjälpa personen att bättre förstå vilka faktorer som bidrog till hans framgång och därmed öka sannolikheten för liknande framgångar i framtiden.

Att tacka andra är en del av framgången

När man analyserar sina framgångar, inser man snabbt att framgång inte uppnås på egen hand. Det finns alltid en annan person som på något sätt har hjälpt, stöttat, uppmuntrat, erbjudit förslag, eller agerat som en förebild. Det är en god idé att på ett eller annat sätt tacka dem som har bidragit till våra framgångar. När människor får erkännande för sina bidrag till våra framgångar, blir det lättare för dem att dela glädjen av framgång med oss och deras vilja att hjälpa och stödja oss i framtiden växer.

Att uppleva glädjen i att lyckas kräver samarbete

Det är viktigt för människor att lära sig att dela sina framgångar med andra. Vi blir mer medvetna om våra egna framgångar om andra är intresserade av dem. Att dela framgångar – det vill säga att prata om dem med andra – hjälper oss inte bara att lära oss av våra egna utan också utav andras framgångar.

Att uppleva framgångsglädjen är en färdighet som är svår att utöva själv, eftersom det är en gemensam färdighet – som pardans eller att spela musik tillsammans med andra – något, som bär verklig frukt bara när det praktiseras tillsammans med andra. Delad glädje är dubbel glädje, som talesättet säger. Glädjen av framgång blir bäst under samtal där människor delar sina framgångar och hjälper varandra att utforska och förstå dem bättre.

Glädjen av att lyckas skapar känslor av tacksamhet

Att bli medveten om hur andra människor bidragit till vår framgång förbättrar inte bara våra relationer med dessa människor, men hjälper oss också att känna tacksamhet; en känsla som vi vet förstärker välbefinnandet.

Övning

Prova med att fråga din familj, vänner eller kollegor vad de har gjort i dag, eller under de senaste dagarna, som de har lyckats med. När de berättar om sina framgångar uttrycker du beundran och nyfikenhet genom att ställa frågor som: "Hur gjorde du?" "Vem inspirerade dig?" "Vem hjälpte till eller gav dig stöd?".

Gör det också till en vana att mer noggrant fokusera på dina egna framgångar - inte bara stora, men också mini- eller mikroframgångar. Fråga dig själv vad var det som hjälpte dig att lyckas? Hur tänkte du, eller vad gjorde du, som förklarar att du lyckades? Hur bidrog andra? Vad gjorde de för att hjälpa dig eller ge dig stöd? När du har svarat på dessa frågor, hitta ett sätt att tacka eller ge kredit till de som bidrog till din framgång.

Observera hur detta förhållningssätt påverkar dig och dina relationer med andra.

Övning

Med följande övning kan du öva på att omvandla problem till mål. Skriv på nästa sida i vänstra spalten av tabellen ner fyra problem, eller svårigheter, som du skulle vilja ändra eller bli av med. Skriv i:

- den första rutan en dålig vana som du har,
- den andra rutan en rädsla som du har,
- den tredje rutan en för dig typiskt sätt att agera i vissa situationer, som stör dig,
- den fjärde rutan ett av dina karaktärsdrag som du är missnöjd med.

När du är färdigt tänk ut vad som är det motsvarande positiva målet för var och en av de fyra problemen som du har skrivit i vänstra spalten. Skriv målen i högra spalten.

Tips för motsvarande mål:

- För en dålig vana är målet en bättre vana, som du kan ersätta din dåliga vana med,
- för en rädsla är målet det motsvarande modet,
- för ett typiskt sätt att agera i vissa situationer är målet en beskrivning av det önskvärda sättet att agera i likadana situationer,
- för ett oönskat karaktärsdrag är målet det motsatta positiva karaktärsdraget.

Omvandla problem till mål

Problem eller svårighet	Motsvarande mål
Dålig vana:	
Rädsla:	
Sätt att agera:	
Karaktärsdrag:	

Till slut

Psykiskt välbefinnande är som ett mynt. Kronan representerar ”förmågan att komma överens med sig själv” och klaven ”förmågan att komma överens med andra”. De flesta självhjälpsböcker fokuserar på kronan, på hur man bättre kan komma överens med sig själv. Denna bok betonar klaven; förmågan att komma överens med andra människor. Boken representerar ett synsätt som utgår ifrån att hur vi kommer överens med oss själva beror möjligtvis mer på hur vi kommer överens med andra människor än tvärtom.

Idéerna i denna bok är inte avsedda att vara riktlinjer mejslade i sten. Vi är alla olika och det som fungerar för en behöver nödvändigtvis inte fungera för en annan person. De livsfärdigheter som jag har presenterat i denna bok, och sätten för att förvärva dem i praktiken, är enbart förslag. Mitt mål är att väcka intresse, att få dig att testa dem i ditt eget liv. Bara resultat av dina egna försök kan visa dig om någon idé fungerar för dig eller inte. Om du upplever att någon idé fungerar, kommer du säkert fortsättningsvis att använda den. Om du upplever att en idé inte fungerar, kan du i varje fall utnyttja den genom att använda den som inspiration till att skapa bättre idéer själv.

Om denna bok inspirerar dig, och du vill ge mig feedback, tveka inte att sätta dig vid ditt tangentbord och

skriva ett mail till mig. Du finner mina kontaktuppgifter på min webbsida www.benfurman.com. Oavsett om ditt meddelande gäller beröm eller kritik, hjälper den säkerligen mig i min mission att finna enkla, lättbegripliga och praktiska idéer till att öka mänskligt välbefinnande.

*Andra böcker av Ben Furman
(* med Tapani Ahola)*

**Ficktjuven på nudistlägret - En systemisk revolution i psykoterapi.* Ai-Ai 1992. Även utgiven på finska, engelska, ryska och tyska.

**Lösningssnack - Inbjudan till terapeutiska samtal.* Mareld 1993, Verti AB 2018 (pdf). Även utgiven på finska, engelska, tyska, ryska och tjeckiska.

Det är aldrig försent att få en lycklig barndom. Natur & Kultur 1998, Verti AB 2016. Även utgiven på engelska, svenska, norska, tyska, tjeckiska, franska, estländska, spanska och hebreiska.

Någonstans finns glädjen. Med Jussi Valtonen. Natur & Kultur 2004, Verti AB 2010.

Jag Kan instruktionsbok. Det roliga sättet att hjälpa barn lära sig färdigheter och bli av med problem. Verti AB 2002.

Jag Kan arbetsbok. Barnets arbetsbok. Verti AB 2002.

Jag Kan Föräldraguide - information och tips till föräldrar om Jag Kan metoden. Verti AB 2002.

**Dubbelstjärnan - Att skapa arbetsglädje och samarbetet med hjälp av lösningsfokuserad kommunikation.* Natur & Kultur 2003, Verti AB 2017. Även utgiven på engelska, norska, tjeckiska, kinesiska och tyska.

Barn är smarta - En kreativ och konkret metod för att hjälpa barn att lära sig färdigheter. Natur & Kultur 2004. Även utgiven på finska, engelska, danska, norska, holländska, tyska, estländska, ryska, polska, isländska, japanska, koreanska, bulgariska och kinesiska.

Berättelser om smarta barn - En lösningsfokuserad metod för att hjälpa barn att lösa problem och svårigheter. Verti AB 2011. Även utgiven på engelska, spanska, danska, tyska, holländska, ryska, estländska, kinesiska, ungerska och rumänska.

**Att lyckas tillsammans - Handbok för Reteaming. Förändring genom samarbete.* Verti AB 2011. Även utgiven på engelska, tyska, holländska, rumänska, japanska kinesiska och indonesiska.

Jag är stolt över dig - En praktisk guide för lösningsfokuserat föräldraskap. Verti AB 2013. Även utgiven på finska, danska, norska, tyska, holländska, japanska, arabiska och kinesiska.

**Cooperation - Konsten att skapa lösningsfokuserade arbetsplatser.* Verti AB 2013. Även utgiven på holländska, norska, tyska och kinesiska.

Livsvisdom vänder sig till alla som är intresserade av psykiskt välbefinnande och personlig utveckling. Boken beskriver sju konkreta idéer, som har sin grund i lösningsfokuserad psykologi och som alla människor kan använda sig av för att förbättra sin livskvalité.

Ben Furman är en finsk psykiatriker och en internationellt uppskattad utbildare i lösningsfokuserad psykologi och coachning. En av hans tidigare böcker är bestsellern Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom.

ISBN: 978-91-86679-99-6



9 789186 679996

Verti Ab
lösningsfokus