

Hvordan gjør vi hverandre bedre?

Samarbeid og kommunikasjon

PROFESSOR FRODE THUEN, HVL



Det handler om å bygge tillit

Og tillit er avhengig av at vi klarer å samarbeide og kommunisere godt





You cannot not communicate.

— *Paul Watzlawick* —

AZ QUOTES

God kommunikasjon skaper, foruten tillit...

- ▶ Gode relasjoner
- ▶ Gode løsninger og avtaler
- ▶ Godt samarbeid
- ▶ Bedre bunnlinje



Great Place to Work

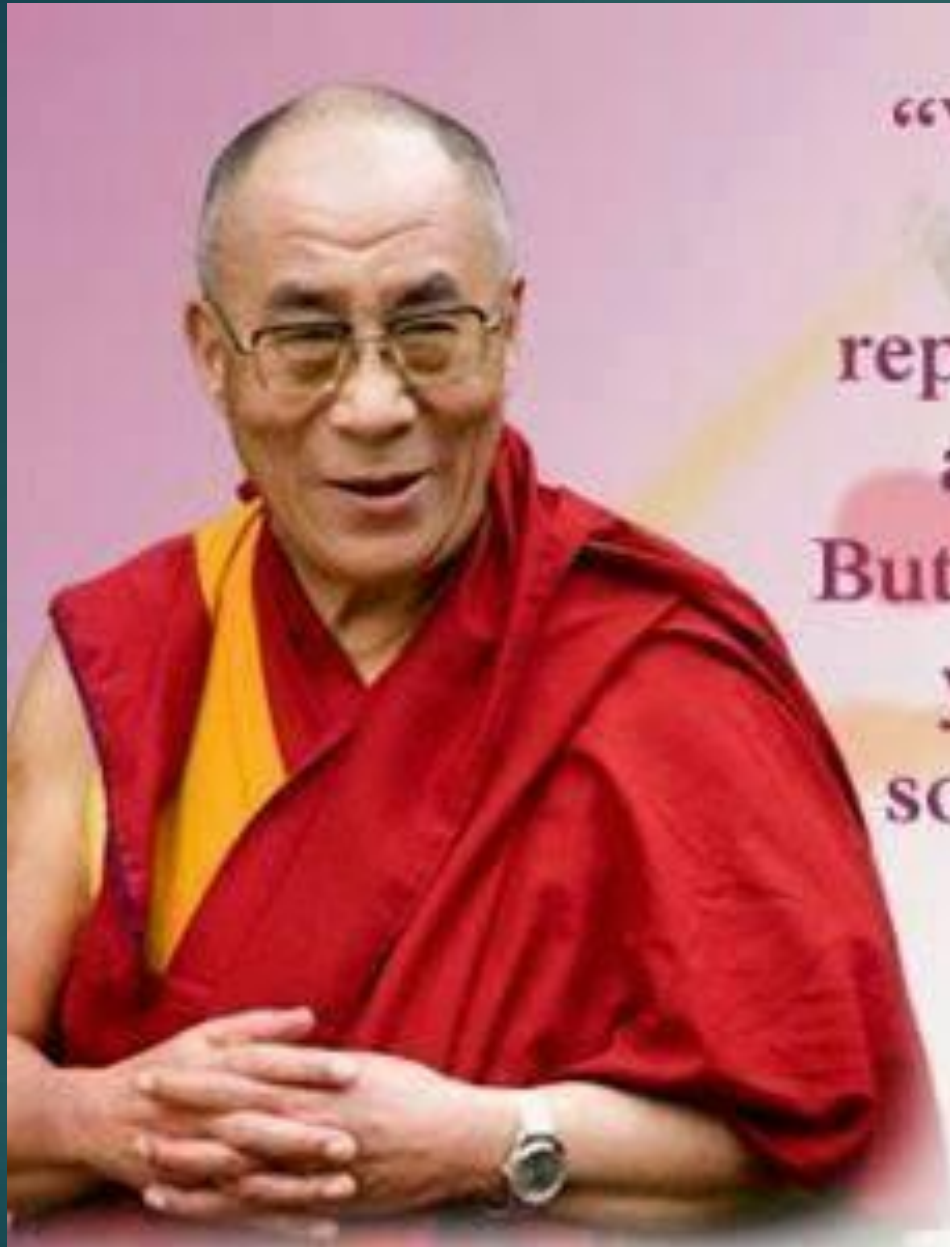
De beste arbeidsplassene slår markedet med to til tre prosent per år når man har fulgt dem over en periode på 26 år.

*Professor Alex Edmans,
London Business School*





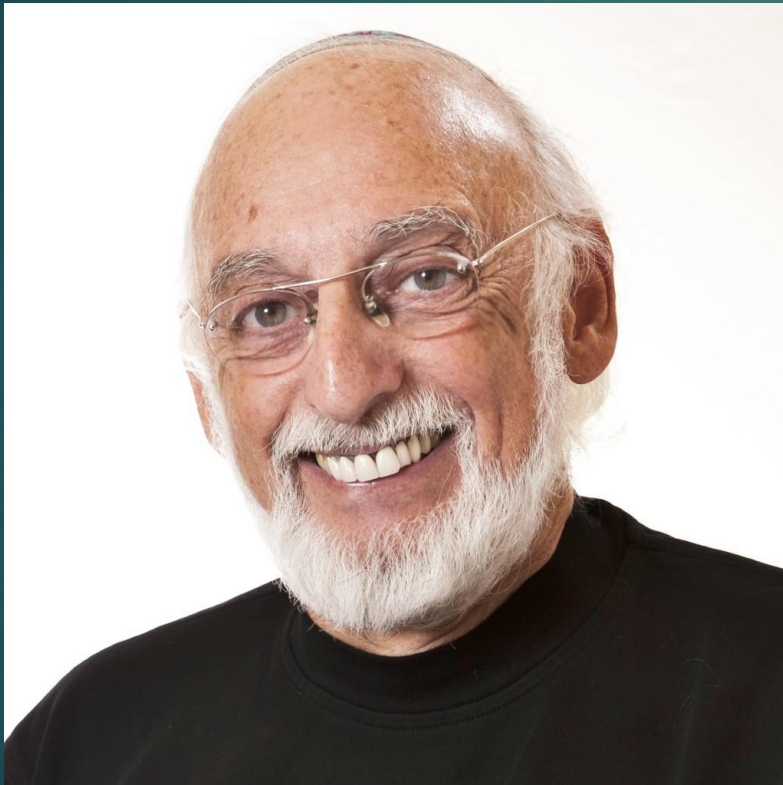
Hører du hva
jeg sier???



“When you talk,
you are only
repeating what you
already know;
But when you listen,
you may learn
something new.”

-DALAI LAMA

Forskning på kommunikasjon og samspill – John Gottman



- ▶ Turning towards, turning away or turning against
- ▶ Slike kommunikasjonsmønstre har enorm betydning for hvordan relasjonen utvikler seg
- ▶ Kan blant annet forutsi med over 90 prosent sikkerhet om et parforhold ender i et brudd eller ikke

**Known
by
Self**

**Unknown
by
Self**

**Known
by
Others**

**OPEN
ARENA**

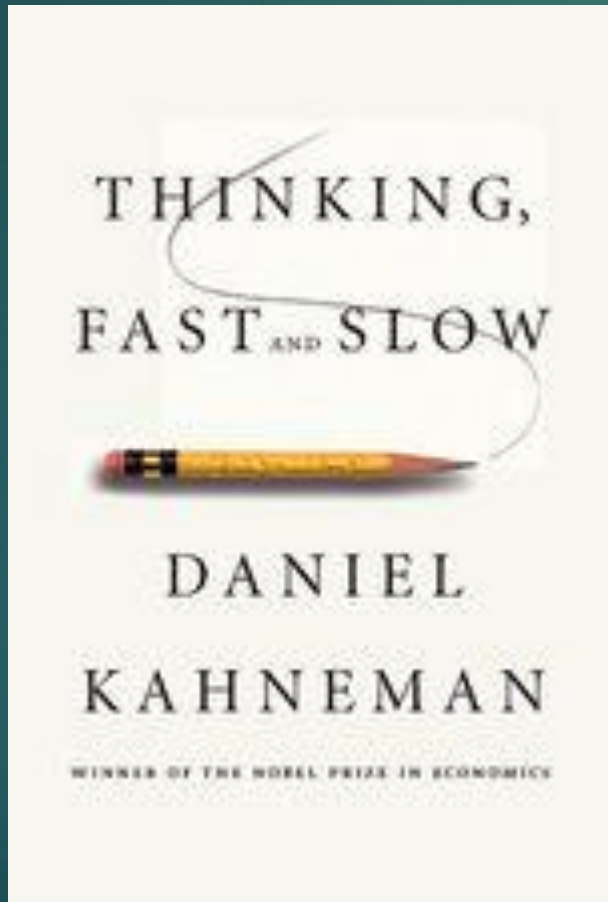
**BLIND
SPOT**

**Unknown
by
Others**

FACADE

UNKNOWN

Nobelprisvinner Daniel Kahneman



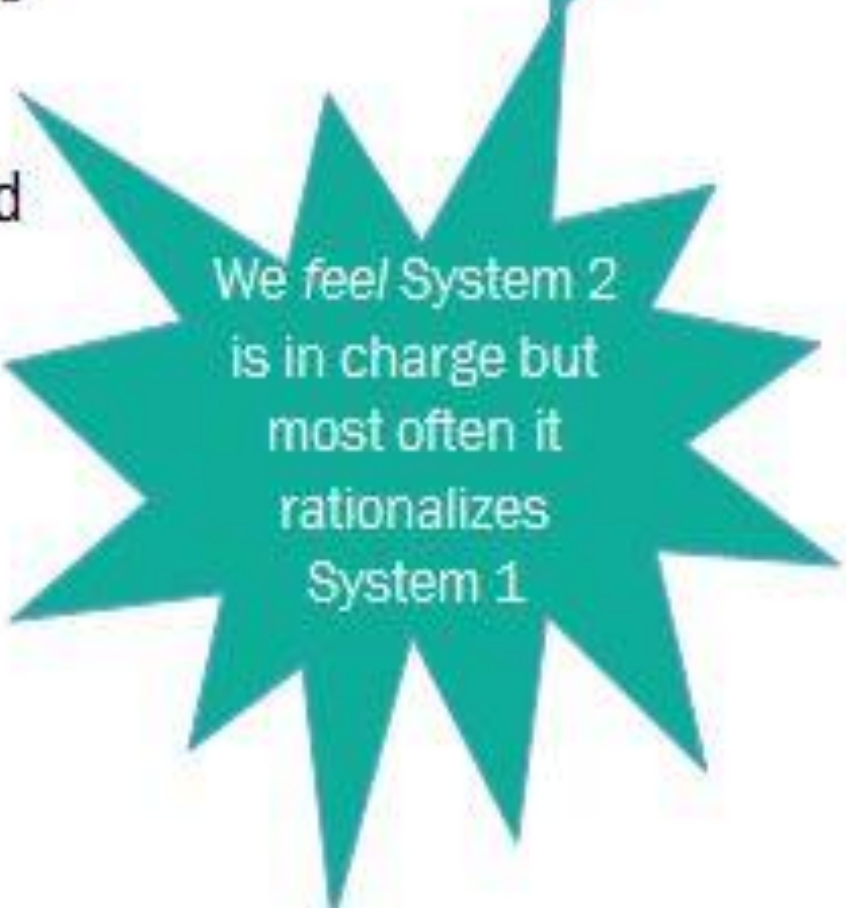
- ▶ **Vi har to ulike kognitive system:**
 - ▶ Et raskt, intuitivt og emosjonelt system for hverdagsoppgaver
 - ▶ Et langsomt og logisk system basert på refleksjon og analyse

System 1

- Unconscious
- A continuous stream of thoughts below conscious awareness
- Fast, multi-threaded
- Automatic, uncontrolled (Autopilot)
- Effortless, Intuitive
- Emotion-driven
- "old brain"
- *First responder*



Continuously
Influences



We feel System 2
is in charge but
most often it
rationalizes
System 1

System 2

- Conscious
- Deliberative mental "work" – planning, analyzing, rehearsing
- Slow, single-threaded
- Deliberate, controlled
- Effortful
- Rational
- Logic-driven (if-then thinking)
- New brain
- *Lazy controller*

Vi har også en tendens til å beskytter oss selv



Yay! A+ ...
Am so smart.

Take the credit for
positive events.

Buzzle.com

Self-serving Bias

F grade...
She doesn't like me.

Blame external factors for
negative events.



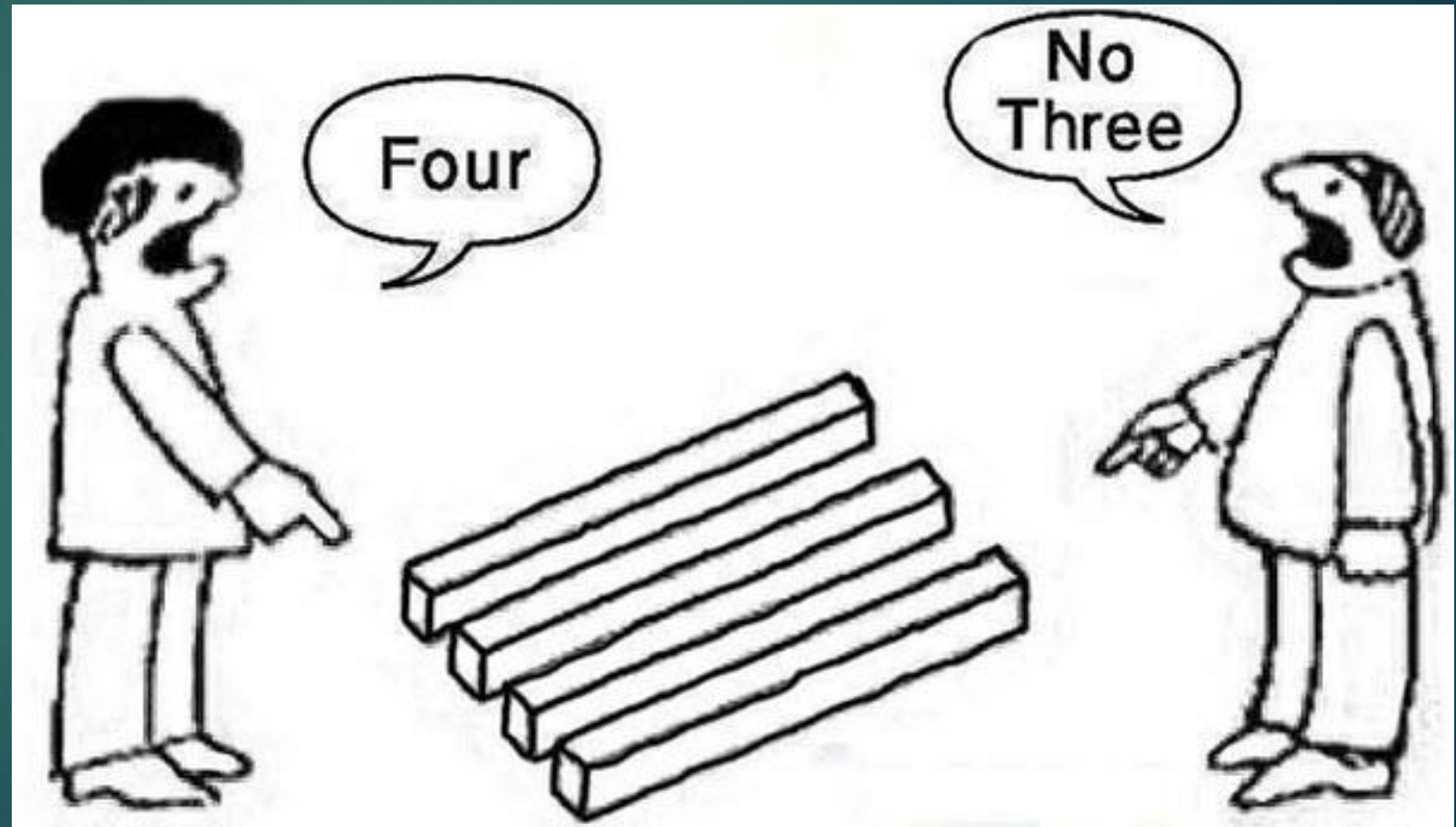
Og vi overvurderer våre evner og ferdigheter

Vi tror for eksempel at vi er mer intelligente, hyggeligere og penere enn gjennomsnittet. Og dessuten bedre bilførere...

Og en bedre venn, kollega, ektefelle og seksualpartner, etc., etc.



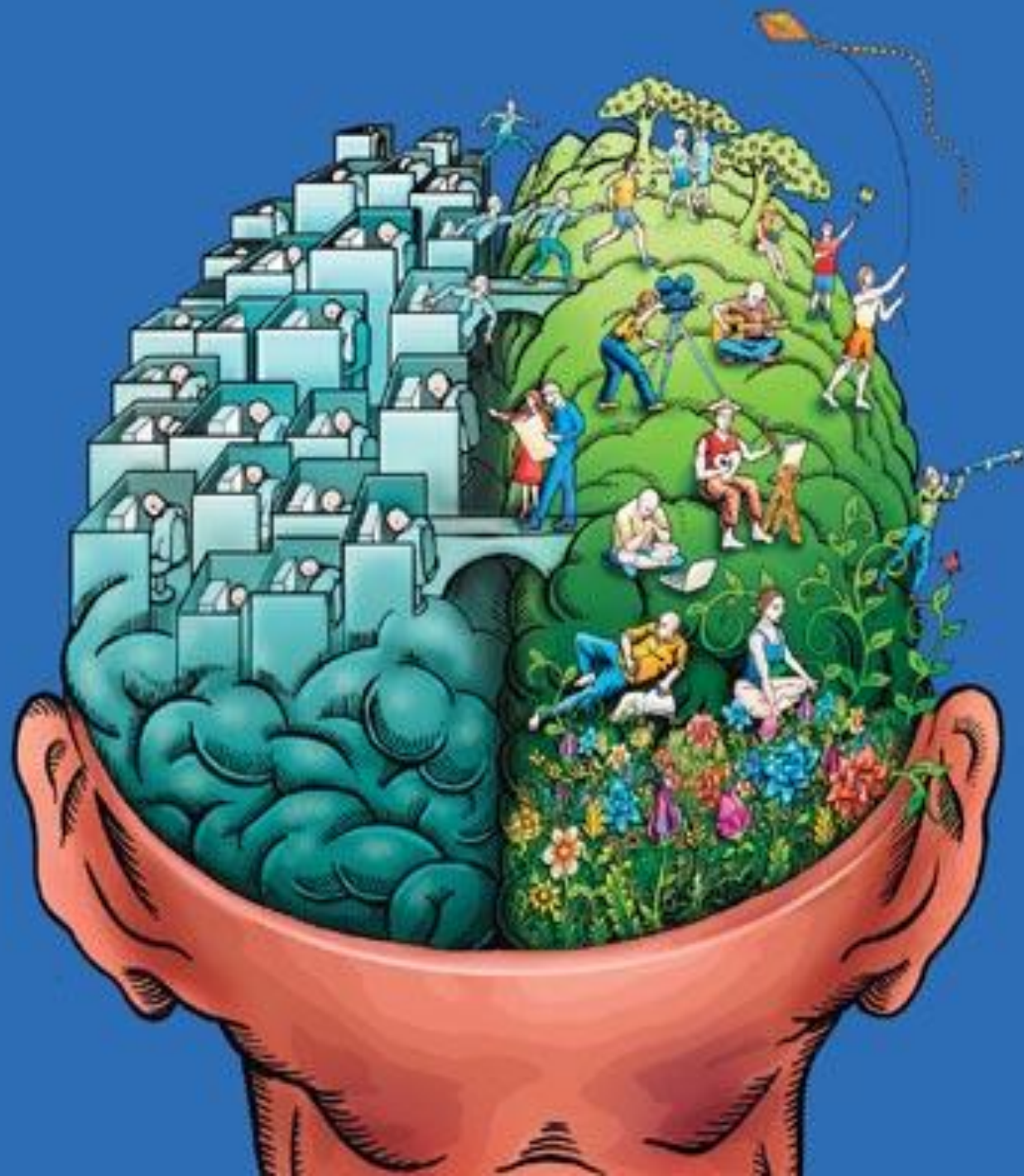
Og ikke minst; vi tror vår virkelighet er den eneste rette



Vi er også
forskjellige av
natur...

Ulike personligheter kan
skape barrierer for
kommunikasjonen

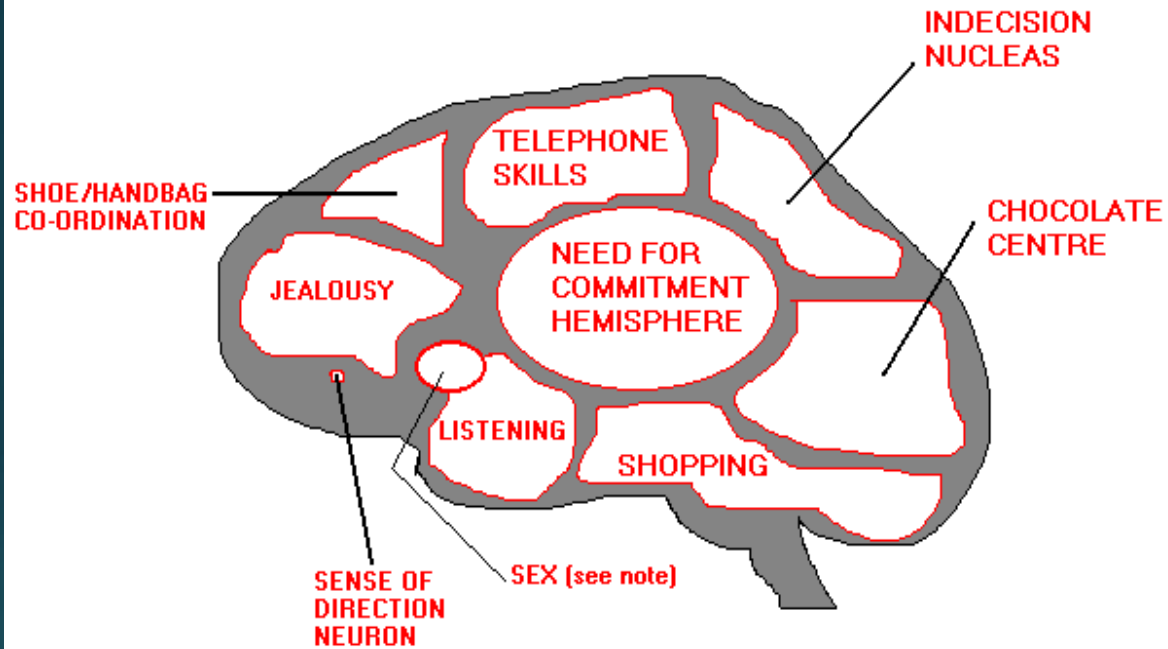




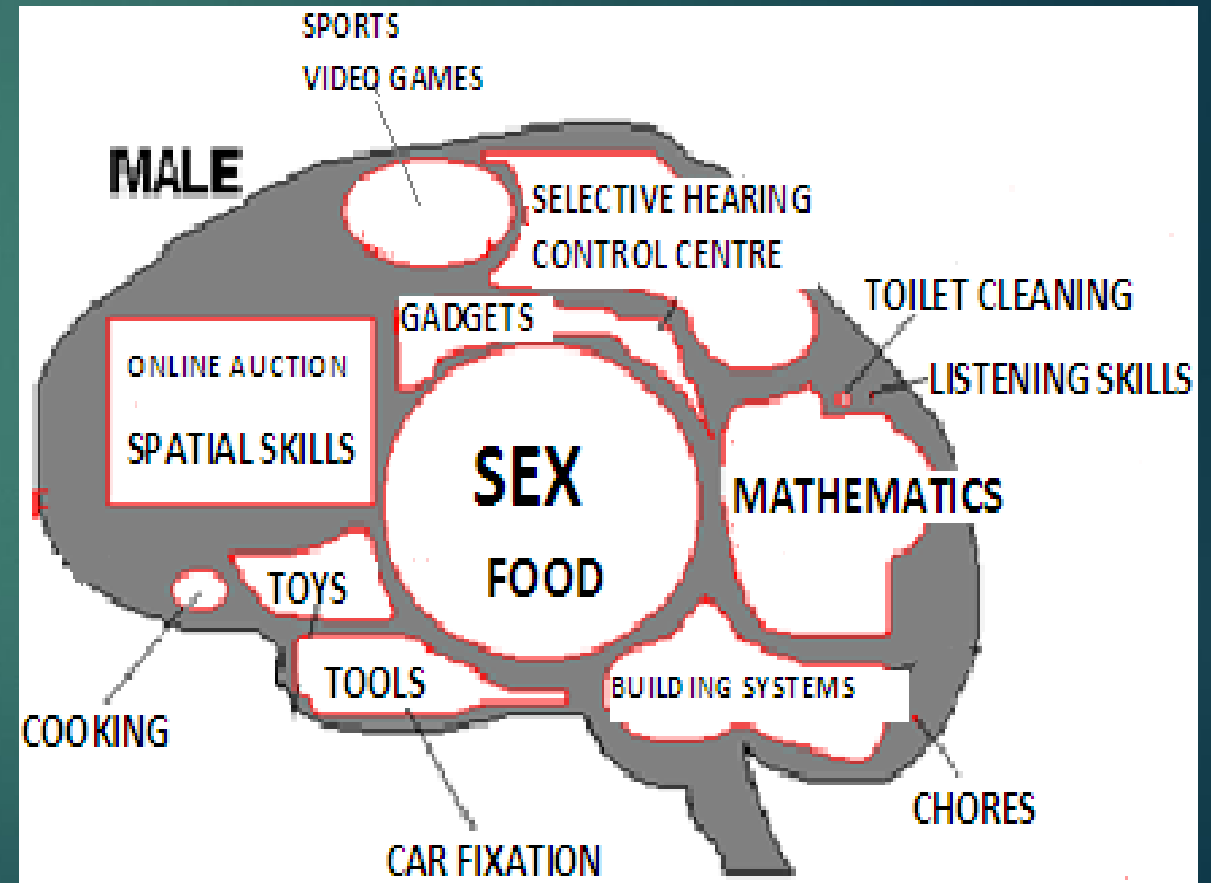
Vi har ulikt kjønn...



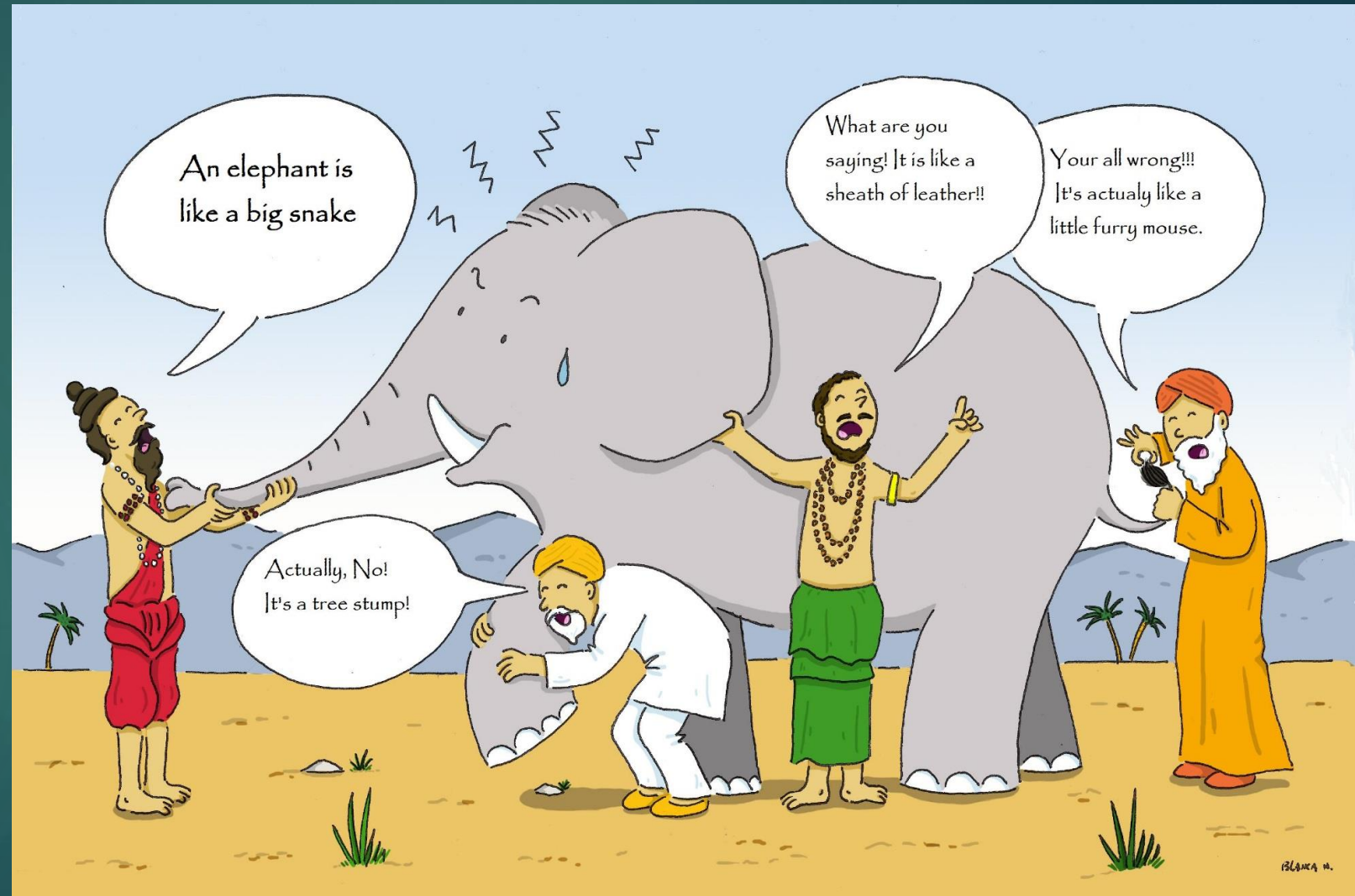
THE FEMALE BRAIN



FOOTNOTE: Note how closely connected the small sex cell is to the listening gland.

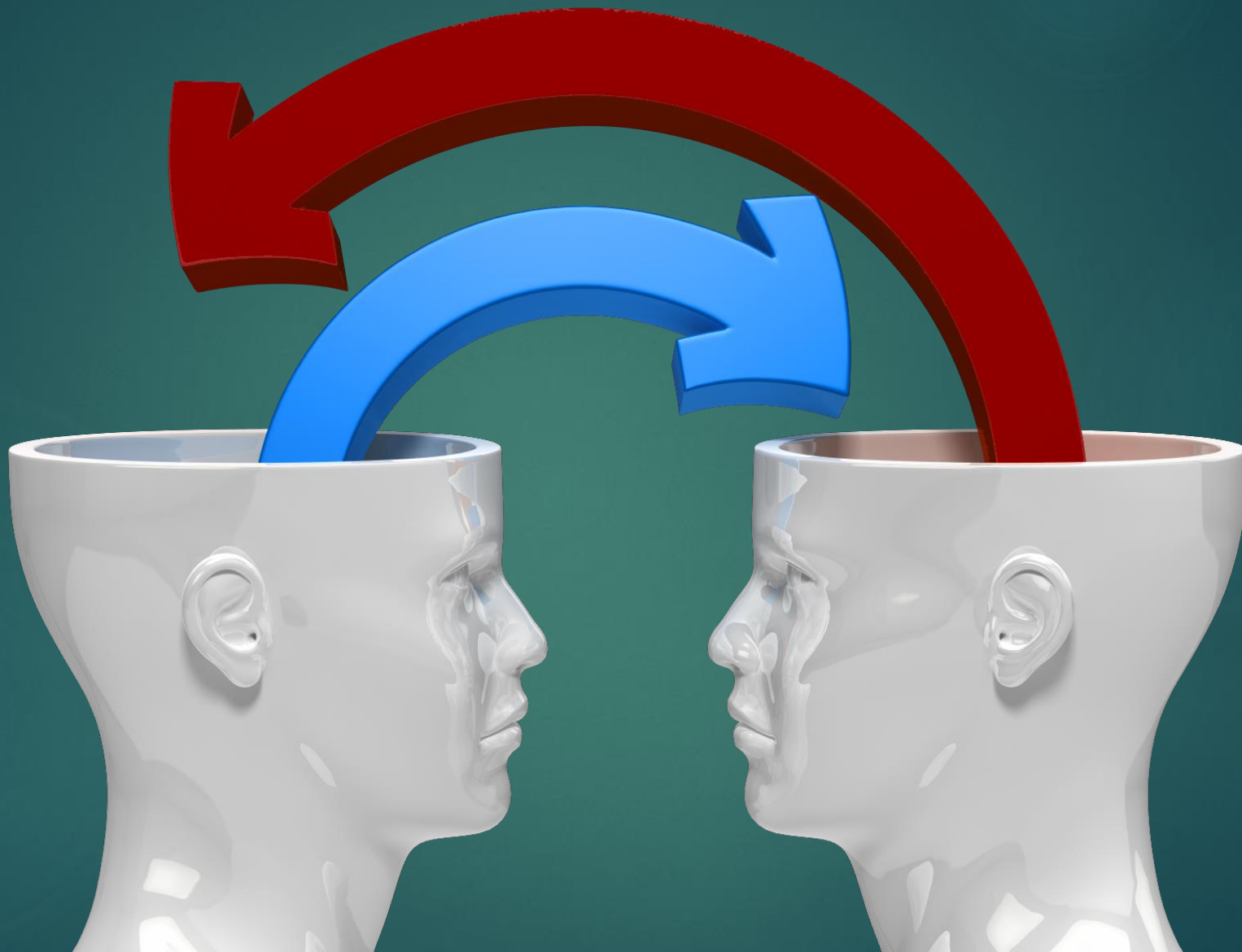


Vi har ulike
erfaringer...





Og ulike roller og
posisjoner...



Mentalisering

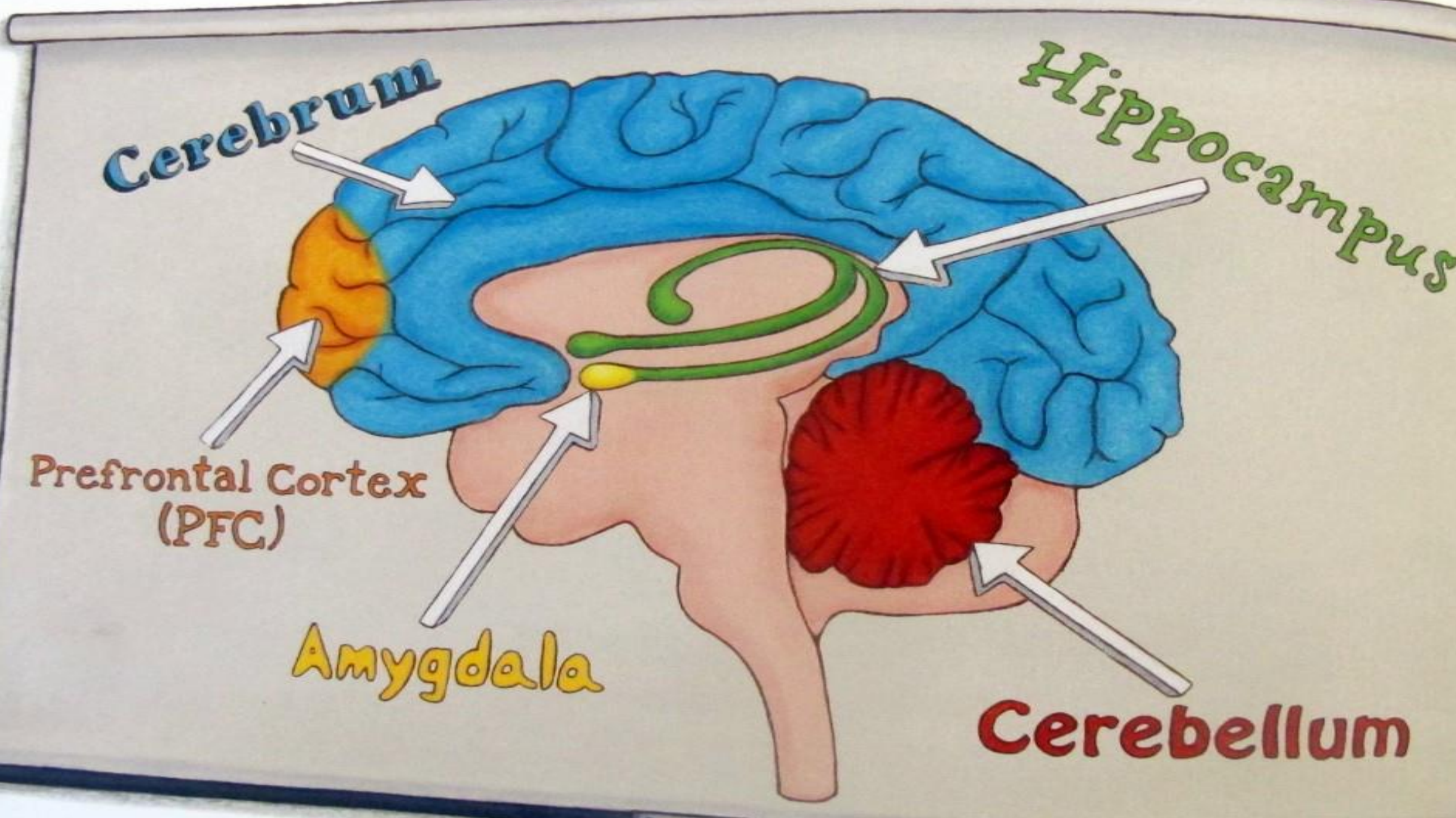


Implisitt og eksplisitt
å fortolke egne og
andres handlinger som
meningsfulle ytringer
av indre liv, eksempelvis
behov, ønsker, følelser og
fornuft.

(Fonagy et al, 2001)



Mentaliseringsevnen har sine begrensninger



Cerebrum

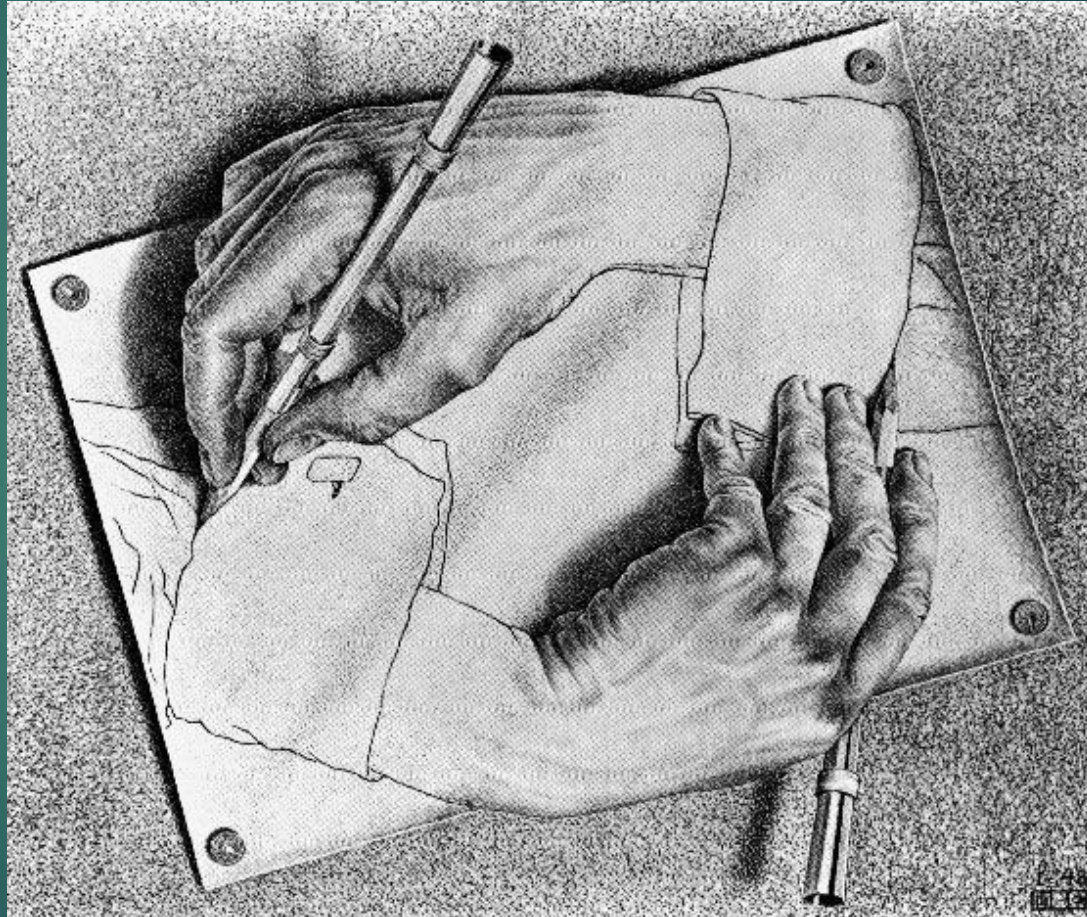
Hippocampus

Prefrontal Cortex (PFC)

Amygdala

Cerebellum

Vi trenger å
akseptere at vi
selv er med på
å skape vår
virkelighet



Det innebærer...

- ▶ Åpenhet for andres syn
- ▶ Aksept for at ting er komplekse og motsetningsfulle
- ▶ En spørrende og undrende tilnærming
- ▶ Begrunnete argumenter
- ▶ At man er tydelig på sine premisser
- ▶ At man søker å oppnå felles forståelse eller konstruktive kompromisser



