



GOD KONTAKT: Bevisst blikkontakt, anerkjennende ord og kroppsspråk brukes bevisst av dem med god relasjonskompetanse. © ILLUSTRASJONSFOTO: Thinkstock

Slik får du et bedre forhold til andre mennesker

Forskerne kaller det relasjonskompetanse, og den kan trenes opp.

Tekst: [Klikk.no](#) - Kristine S. Henningsen
Søndag 10.08.2014, kl. 22:51

Anbefal 553

0

Det kan virke som om noen er naturlig gode til samspill med andre mennesker, mens andre aldri får det helt til.

Hvis du har en tendens til å bli veldig dramatisk, risikerer du at den andre ikke hører hva du sier. [Du får ofte en masse eder og galle tilbake.](#)

Trøsten er at du kan trene opp evnen til å få gode relasjoner til andre.

Relasjonskompetanse

Har du god relasjonskompetanse, har du antageligvis få konflikter i hverdagen din.

Du opplever antageligvis relativt få ubehagelige sammenstøt med familiemedlemmer, venner, naboer eller butikkansatte.

[Kunsten å småprate kan også være nyttig](#) hvis du vil ro deg bort fra et tema du ikke vil snakke om.

Kontakt med andre mennesker

Relasjonskompetanse handler om å utvikle evner og holdninger som gjør at du får kontakt med andre mennesker, og som gjør at du kan utvikle gode relasjoner til dem.

Selve begrepet har lenge blitt brukt i fagmiljøer innen helsesektoren og skoleverket.

Det å få nye venner som voksen, er mye vanskeligere enn i barndommen og ungdomstiden og med god relasjonskompetanse kan du lettere skaffe deg nye voksen-venner.

Interesse for andre

– Evnen til relasjonskompetanse er delvis medfødt. Den kan utvikles gjennom hele livet, sier organisasjonsutvikler Jan Spurkeland fra firmaet Relasjonsledelse til magasinet Bedre Helse.

Han har skrevet flere bøker om relasjonskompetanse, blant annet innenfor ledelse og pedagogikk, og han har lang erfaring i å holde foredrag om emnet.

– Evnen til å bygge relasjoner kan vi ha noe av tidlig i livet, og vi kan lære oss mer etter hvert. Aktiv interesse for andre mennesker betyr å være åpen og lyttende til deres liv og historie. Det kan kalles en form for positiv nysgjerrighet. Vi snakker også om mennesker som er flinke til å vise relasjonelt initiativ. De tar kontakt med mennesker, gjennom å vise en aktiv interesse for den andre og hva vedkommende tenker. Fremfor bare å snakke om seg selv og tolke og gjette på hva den andre tenker og mener, så stiller de åpne spørsmål, forteller han.

Sette seg selv til side

Det er lett å forstå verden ut fra seg selv og sitt eget ståsted. Vi har alle ulike erfaringer som farger oss og gjør at vi tolker andre på bestemte måter.

– Noe av utfordringen i møtet med mennesker, ligger i å sette dette litt til side og heller være oppriktig nysgjerrig på den andre. Still åpne og nysgjerrige spørsmål og lytt til svarene. Å ha god relasjonskompetanse innebærer at du klarer å sette deg selv inn i den andres verden, for å forstå vedkommende bedre.

Dette gjelder i alle relasjoner, men aller mest der vi ønsker en dypere kontakt.

Mye ros

Anerkjennende adferd er viktig innenfor relasjonskompetanse.

– Mennesker som har god relasjonskompetanse gir gjerne mye ros og oppmuntring. Det får deg selvsagt til å føle deg vel. De bruker bevisst blikkontakt og anerkjennende ord og kroppsspråk. Du kjenner deg tilfreds og akseptert i deres nærvær, sier Spurkeland.

Mennesker med god relasjonskompetanse viser altså ekte interesse for deg fra første øyeblikk. Spurkeland understreker at dette ikke må forveksles med bilselgere eller andre selgere som bruker fornavnet ditt nesten før du har hilst. En person med god relasjonskompetanse gir deg i langt større grad en opplevelse av at du er betydningsfull, at du virkelig er verdt å bruke tiden og fokuset på.

– Det mest nærliggende eksempelet er en lege. Legen med god relasjonskompetanse er anerkjennende og lyttende, mens legen med den dårlige relasjonskompetansen bare ekspederer deg som en fremmed. Helsepersonell uten god relasjonskompetanse vil som regel mislykkes i møte med sine pasienter.

Lærere uten god relasjonskompetanse vil ikke lykkes med læringsarbeidet i møte med elevene, sier Spurkeland.

Du får noe tilbake

– Det har vært mest vanlig å jobbe med relasjonskompetanse i fagmiljøer, men det er fullt mulig å bruke det i hverdagslivet også, sier Inger Marie Bakke, førsteamanuensis innen vernepleiefag ved Høgskolen i Lillehammer. Hun har skrevet boken Utvikling av relasjonskompetanse, sammen med Anne-Marie Aubert (Gyldendal akademisk, 2008).

– Å ha god relasjonskompetanse betyr å kunne justere seg etter møtet med ulike mennesker. En lege med god relasjonskompetanse er spørrende og åpen, for å undersøke hva som virkelig er galt hos pasienten. En helsesøster med god relasjonskompetanse, åpner opp for en samtale med en usikker, nybakt mor som gjør at hun føler seg ivaretatt. De forsøker å sette seg i den andres sted, fremfor å være mekaniske eller overkjørende, sier hun og påpeker at dette gjør at pasienten også da vil følge bedre med når legen eller helsesøsteren gir informasjon.

– Møtet er vellykket for begge parter. Det skal gi mening for den andre personen, og hun eller han skal føle seg ivaretatt.

På samme måte kan vi si at god relasjonskompetanse i hverdagen, gjør at menneskene vi møter føler seg vel sammen med oss. Når de føler seg anerkjent og ivaretatt, så slår det gjerne positivt tilbake på oss, sier Bakke.

Viktig med humor

Spurkeland mener at humor er et undervurdert verktøy, også innenfor relasjonskompetansen.

– Humor har en rekke viktige funksjoner. Det bygger, utvikler og vedlikeholder relasjoner mellom mennesker. Vi kan si at humoren hører til i relasjonskompetansens «hyggelige avdeling» og er lett tilgjengelig for de fleste, sier han.

– Humoren har også et stort alvor i seg. Den humoristiske relasjonskompetansen kan være avgjørende for å nå fram til mennesker og er en god innledning til relasjonsbygging. Humor innebærer å ta i bruk positiv adferd, smil og positive følelser i møte med andre, mener Spurkeland.

Økt trivsel på jobb

Et arbeidsmiljø med en sterk og sunn relasjonskompetanse har betydelig mindre sykefravær.

– Ledere med sterk relasjonskompetanse vil skape økt motivasjon hos sine medarbeidere og dermed bedre resultater. Dette støttes av nyere forskning som viser relasjonskompetansens betydning for å redusere sykefraværet. Konflikter på arbeidsplassen er for eksempel en stor kilde til sykefravær, sier Spurkeland.

– God relasjonskompetanse kan brukes for å reparere relasjoner: Evnen til å være lyttende og spørrende, til å sette seg i den andres situasjon, fremfor å være dømmende og argumenterende. Det løser mange konflikter i seg selv. Det er alle tjent med, både enkeltpersonene og arbeidsplassen, mener han.

LES OGSÅ:

[Dette får deg til å virke mer intelligent](#)

[Triksene gjør deg flink til å småprate](#)

[Slik får du nye venner](#)

Relaterte temaer

■ [Livet](#)