

När man försöker lära sig någonting nytt brukar det uppstå en hel del frågor. Här kommer därför några vanliga frågor och svar om rådebudskapet.

FRÅGA: Måste man använda alla sex punkter i rådebudskapet?

SVAR: En vanlig fråga är: Räcker det inte bara med att fråga "Kan jag hjälpa dig på något sätt" eller "Måste man använda alla sex punkterna". Svaret är att många gånger gör det säkert det. Om omständigheterna i situationen är givna och båda parter är införstådda i omständigheterna är det säkert så. Samtidigt är det troligt att de flesta situationer kräver någon typ av stödinformation. Verkliga situationer kräver ofta flera ord än man tror. Men det är också så att rådebudskapet är flexibelt. De sex olika delarna går bra att använda var och en för sig eller i kombination med annan information. Det man däremot inte får tappa bort är att innehållet i budskapet ska vara riktat mot situationen snarare än personen, för att rådebudskapet ska fungera som det är tänkt.

FRÅGA: Är det någon mening att lära sig en samtalsmetod om den man pratar med inte kan den?

SVAR: Om du använder Rådebudskapet är det inte nödvändigt att den du pratar med kan metoden eftersom denna samtalsmetod syftar till att få den andra att känna sig bekväm i situationen. Genom att välja ord som den andra uppfattar på ett bra sätt är det möjligt att använda en samtalsmetod utan att den andre använder den och på detta sätt kan man på egen hand förbättra situationen. Det kan verka svårt att ändra en annan individs inställning till dig bara genom vilka ord du använder men det kan vara just denna lilla skillnad som kan förändra helhetsintrycket. Genom att ändra några ord, som gör liten skillnad för den som säger orden, kan den andre uppfatta dig som betydligt mer empatisk.

FRÅGA: Är det inte viktigare att vara trygg i sig själv än att lära sig en samtalsmetod?

SVAR: En synpunkt som ofta framkommer är att det är viktigare att vara trygg i sig själv, vilka samtalstekniker man använder är mindre viktigt. Givetvis är det viktigt att vara trygg i sig själv, men har detta påståande något instruktionsvärde, det vill säga vad säger detta en person som inte redan är trygg? Snarare skapar det ytterligare otrygghet. Med den socialpsykologiska synen på samtal kan samtalsfärdigheter istället bli ett verktyg som man kan använda om man känner sig just otrygg, för att bli trygg. Allt handlar om hur man ser på ordens betydelse, är det orden som gör oss trygga eller hittar vi orden när vi är trygga. Om jag kan få reda på vilka ord som gör att den andre uppfattar mig som empatisk blir man tryggare i situationen. Därför är tankarna kring rådebudskapet snarare ett led i en process mot trygghet som samtalare. Det ger vägledning om hur den andre kommer att uppfatta dina ord.

FRÅGA: Rådebudskapet handlar bara om vilka ord och formuleringar man ska använda, går det att bara träna en del av allt det vi kallar samtal?

SVAR: En synpunkt som brukar framföras är att samtalet blir för tekniskt när man delar upp det i för små delar. Ur ett socialpsykologiskt perspektiv är det dock nödvändigt att dela upp samtalet i mindre delar. Tanken är nämligen att man genom att träna specifika färdigheter också förbättrar helheten. Varje del vi tränar kommer var och en för sig förbättra den helhet vi kallar kommunikation.