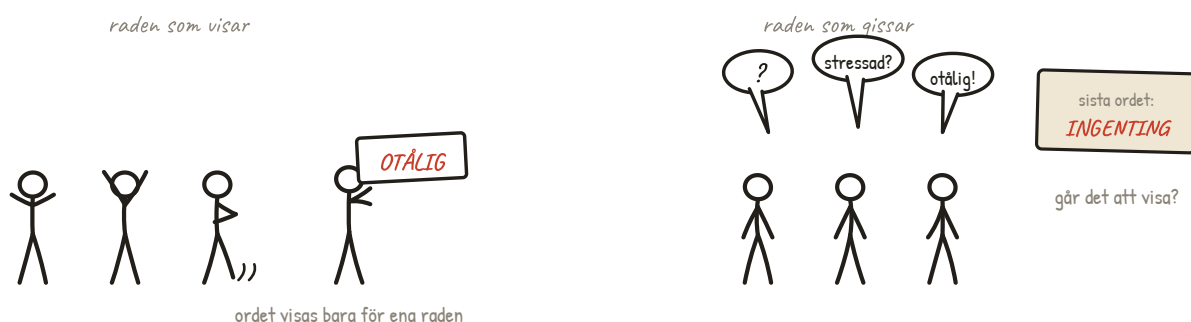


ÖVNING · KOMMUNIKATION

Vi kommunicerar alltid

Sju minuter charader med en poäng som sitter kvar: det går inte att visa "ingenting". Kroppen pratar även när munnen är stängd.

SYFTE	Visa att vi ständigt kommunicerar med kroppen, och öppna samtalet om hur vi tolkar varandras signaler
GRUPPSTORLEK	6 till 24 personer, i två rader
TID	7 till 10 minuter, plus samtal
MATERIAL	Golvvyta och några ordlappar
PASSAR NÄR	Uppstart på pass om kommunikation, feedback eller bemötande
KOPPLADE ÖVNINGAR	Aktiv lyssning · Sant eller tolkat



Övningen följer Kolbs lärcykel i miniformat: en snabb upplevelse, ett samtal om vad som sågs och tolkades, en enkel princip att förstå och en vardagssituation att pröva den i.

UPPLEVA · TVÅ RADER SOM VISAR OCH GISSAR

Ställ upp deltagarna i två rader mitt emot varandra. Visa ett ord för den ena raden, utan att den andra ser det. Hela raden gestaltar ordet samtidigt med kroppen, inga ord och inga ljud, och fortsätter gestalta även när någon gissat rätt. Den andra raden gissar högt.

Växla mellan raderna några vändor. Ord som fungerar: otålig, intresserad, beslutsam, uttråkad, stolt.

Sista ordet visas för raden som står i tur: INGENTING. Låt dem försöka. Raden som gissar brukar ropa saker som trött, avvaktande, likgiltig, blyg. Det är hela poängen: inte ens ingenting går att visa utan att något kommuniceras.

REFLEKTERA

Vad såg ni för rörelser, och vad tolkade ni dem som? Hur visade sig otålighet, fanns det flera olika versioner i samma rad? Vad hände när ni försökte visa ingenting? Och åt andra hållet: vad tror ni er egen kropp berättar på ett vanligt möte, när ni själva tror att ni inte visar något?

FÖRSTÅ

Kommunikationsforskningen har formulerat det som en grundprincip: man kan inte icke-kommunicera. Så länge någon kan se oss sänder vi signaler, och mottagaren tolkar dem vare sig vi vill eller inte; även tystnad och stillhet läses som ett budskap. Det viktiga är att skilja på signal och tolkning. Samma korslagda armar kan betyda irritation, koncentration eller att det drar från fönstret, men tolkningen kommer blixtnabbt och känns som fakta. Klok kommunikation handlar därför mindre om att kontrollera varje signal och mer om att kontrollera sina tolkningar: att stämma av det man tror sig se innan man agerar på det. Den tråden plockas upp i övningen Sant eller tolkat.

PRÖVA

Ge var och en en enkel uppgift till nästa vanliga möte: lägg märke till en egen kroppssignal och en tolkning du gör av någon annans, och prova att stämma av tolkningen i stället för att agera på den, till exempel med ett enkelt "jag uppfattar dig som tveksam, stämmer det?".

FÖR DIG SOM LEDER ÖVNINGEN

Håll tempot högt och tonen lätt, det här ska vara en energihöjare. Välj ord som gestaltar känslolägen snarare än yrken eller saker, det är känslouttrycken som ger samtalet efteråt. Spara INGENTING till sist och spela gärna lite förvånad över gissningarna innan du släpper poängen. Om gruppen vill fördjupa: gå vidare till hur blickar, avstånd och gester brukar tolkas, men undvik myten att kroppsspråk skulle stå för en fast procentandel av all kommunikation; siffror av det slaget bygger på missförstådda studier. Charadformen är allmängods; den här utformningen med ingenting-finalen är theORVARs bearbetning.