

Hinandens årsag

Når vi ønsker at undersøge, hvordan vi med vores handlinger påvirker andre, så anvender vi skemaet Hinandens årsag. Gennem de to 4-Kolonneskemaer, der er lagt forskudt ovenpå hinanden, får vi nemlig afdækket hvilke tanker og følelser, der ligger bag vores egen handling, og ydermere hvilken indvirkning, dette har på andres perspektiv og oplevelse. Skemaets særkende er altså, at *den ene persons handling bliver til den anden persons virkelighed!*

I utallige hverdagssituationer påvirkes mennesker af andres handlinger. Dette udnytter vi, når vi fx gerne vil i kontakt med en klassekammerat – så smiler vi, mens vi spørger, om han vil være med til stikbold i frikvarteret. Vi antager, at vores handling skaber en oplevelse hos modtageren, og vi handler med den intention at komme i kontakt, og at opnå en aftale om fælles leg. Her er den enes handling intentionel og styret af et ønske om samvær. I andre situationer afstedkommer vores handlinger reaktioner hos andre, som vi ikke havde intention om, og som vi måske i mange tilfælde, end ikke opdager. Det kan fx være, når en beboer smækker sin hoveddør så hårdt i, at naboens reol på den anden side af væggen, vipper faretruende. Naboen gør sig tanker om, hvad og hvorfor det sker, og handler fx ved at skrue ned for lyden på sit computerspil, fordi hun bliver nervøs for, om han er sur på hende. Her er der ikke som sådan en intention eller plan hos den unge beboer om at påvirke sin nabo med handlingen at 'smække med døren', men ikke desto mindre sker påvirkningen.

I begge eksempler, kan man tale om en form for kædereaktion – at når den ene part i en situation griber til en handling, så påvirker denne handling den anden parts virkelighed – og kan igangsætte tanker, følelser og handlinger. Ved skemaets hjælp synliggøres denne kædereaktion, hvilket kan være meget hjælpsomt, når vi fx gerne vil forstå udfaldet af vores handlinger bedre eller støtte andre til dette.

Hvordan gør man?

Man udfylder Hinandens årsag ved at finde frem til de to forskellige parter, hvor den ene påvirker den anden. Hvis man ved, hvad den ene gjorde (handlingen), som påvirkede den anden, så kan man skrive handling ind i det øverste perspektiv med det samme. Dette bliver nemlig den anden persons situation, som kan skrives ind i den nederste felt. Tager vi afsæt i eksemplet fra før, skriver vi 'smækker hoveddøren hårdt i', i øverste persons handling, og nederst skriver vi stort set det samme, nemlig 'naboen smækker sin hoveddør hårdt i', men denne gang i boksen 'Situation'. Så kan vi udfylde de resterende felter, enten sammen med de involverede parter om muligt, eller gennem hypotesedannelser, altså kvalificerede gæt på, hvilke tanker, følelser og handlinger det afstedkommer.

Læg mærke til, at dette skemas særkende netop er, at den ene persons handling bliver den anden persons virkelighed. Ønsker vi blot at undersøge forskellige måder at opleve samme situation på, så er det i stedet skemaet Perspektiver, vi skal have fat i.

Navn & dato:

Martin, 20. 01. 2022

Hinandens årsag

Udfyldt af:

Johanne og Per (personaler)

Situation	Tanker	Følelser	Handling				
Det er morgen. Martin skal op, og Johanne, som vækker ham, står på værelset Martin siger: Jeg er vågen, men har ondt i hele min krop	Hvor var det dumt at træne i går aftes, lige inden man skal i seng Jeg har jo sagt det så tit	Irriteret	Johanne siger: Så var det nok ikke en god ide at du trænede i går ??	Johanne			
			Situation	Tanker	Følelser	Handling	
Martin			Martin ligger udmattet i sin seng, og (personale) Johanne siger: Så var det nok ikke en god ide at du trænede i går ??	Martin tænker: Du ved ikke noget om, hvor meget jeg trænede i går... Du er altid så fucking klog!!	Frustreret	Martin siger ikke noget, han ignorerer hende Bliver i sengen hele formiddagen (Johanne går)	

Navn & dato:

Jannick, 20.08.2021

Hinandens årsag

Udfyldt af:

Teamet

Situation	Tanker	Følelser	Handling			
<p>Turen til Kvickly blev aflyst og personalet siger, at turen desværre først kan gennemføres i næste uge.</p> <p>Dette sker to timer før de skulle have været af sted.</p>	<p>Det kan de ikke være bekendt.</p> <p>Så får jeg jo ikke købt min nye cykel</p> <p>Typisk!!</p>	<p>Skuffet</p> <p>Ked af det</p> <p>Vred</p>	<p>Rasmus forlader hurtigt fællesrummet, hvor beskeden om aflysningen er blevet givet.</p> <p>Går til egen lejlighed og smækker hoveddøren hårdt i.</p>	Rasmus		
			Situation	Tanker	Følelser	Handling
		Jannick	<p>Jannick, (som har lejlighed ved siden af Rasmus) sidder og spiller playstation i sin lænestol.</p> <p>Pludselig giver det et højt brag, da Rasmus smækker hårdt med sin dør.</p>	<p>Jannick tænker:</p> <p>Hold da op, han virker irriteret.</p> <p>Spiller jeg for højt?</p> <p>Er han nu sur på mig igen?</p> <p>Har jeg gjort noget?</p>	<p>Usikker</p> <p>Ængstelig</p>	<p>Jannick skruer ned for lyden på sit computerspil. Spiller videre, men nu med opmærksomheden rettet mod Rasmus lejlighed.</p> <p>Bestemmer sig for, at han ikke vil sidde ved Rasmus til aftensmaden alligevel. Kommer automatisk til at tænke på flere eksempler, hvor Rasmus har været sur på ham tidligere.</p>