

Boosta **livet**

•
*Nej, du
behöver
ingen
mikrofon.
Men tala
som om du
hade en.*

Tala är guld

Snacka går ju. Men når du
dit du vill med ditt sätt att
lägga fram orden? Retorikern
Elaine Eksvärd lär dig snacka
hem en löneförhöjning, ge
konstruktiv kritik och
konfrontera en vän
som baktalar dig.

***Text: Emeli Emanuelson
Foto: Luca Mara***

●
Vem är
rummets
mest
 trovärdiga
talare?
Hen är din
förebild.

”Visa män talar för att de har något att säga; därar för att de måste säga något.” Den där gamle greken Platon visste vad han snackade om – det är nämligen inte bara blyga violer som behöver jobba på kommunikationen. Enligt retorikern och föreläsaren Elaine Eksvärd, författare till böckerna *Härskarteknik*, *Snacka snyggt* och nyss utkomna *Vardagsmakt*, har extroverta storpratare minst lika mycket att lära.

– Monologmonster behöver lära sig att vara tysta ibland, det är inte effektivt att bara babbla på. De behöver framför allt jobba på att känna in läget och lista ut vilken typ av retorik som går hem i sammanhanget. Många gör felet att prata med folk på det sätt som de själva

vill bli pratade till. Men du ska prata med folk på det sätt som *de* vill bli pratade till, säger hon.

I boken *Vardagsmakt* fokuserar Elaine på vilka psykologiska principer och retoriska formuleringar som får andra att göra som du vill. Men hon betonar att olika personlighetstyper kräver olika approach.

– Rak, konfrontativ och saklig kommunikation funkar bättre med vissa människor medan inläggande och lugn kommunikation funkar bättre med andra. Vissa gillar lite mer action, glitter och superlativ medan andra gillar detaljerad fakta och statistik.

Okej, men hur klurar du då ut vad som funkar på vem? Precis som Platons elev Aristoteles, retorikens anfader, sade så är ”det bästa sättet att lära sig att tala väl att iaktta goda talare och försöka efterlikna dem”.

– Titta på den som är mest trovärdig i rummet, den som alla lyssnar på. Hur pratar hen? Den retoriken är det som funkar i sammanhanget, förklarar Elaine Eksvärd.

Börja inte kvittra

På tal om monologmonster hävdas det ofta att kvinnor pratar mer än män. Men en undersökning gjord vid University of Texas, där man mätte antalet ord uttalade av nära 400 collegestudenter med hjälp av en röstinspelare, visade att män och kvinnor pratar i princip lika mycket.

Viveka Adelsvärd, författare till *Kvinnospråk* och *fruntimmersprat*, kom fram till samma slutsats genom att lyssna på inspelade intervjuer och räkna ut genomsnittliga repliklängder. Dock fann hon, genom enkäter som hon bad både de

”Vi kvinnor kan behöva jobba på att våga vara lite mer djärva med det vi säger samt att undvika att gå upp i ton i slutet på meningar.”

Elaine Eksvärd, retoriker

arbetssökande och deras intervjuare fylla i, att både kvinnorna själva och de som lyssnat på dem uppfattat det som att de pratade för mycket – eller i alla fall mer än männen.

Samhällets syn på kvinnor som tjatiga beror enbart på tidigare generationers förlegade åsikter, menar Elaine.

– Det är inget fel på hur kvinnor pratar, det är fel på de epitet kvinnor får. Hela mitt liv har jag fått höra att jag är en kaxig tjej, för att jag sa vad jag tyckte. Men så märkte jag att när män sa vad de tyckte så var de inte kaxiga, utan då var de raka. På samma sätt kan en kvinna som är trovärdig anklagas för att vara arg, medan en man endast är trovärdig.

– Jag tror bara vi ska strunta i de där dammiga åsikterna och fortsätta som vi gör. Om någon frågar om du är arg så är det bara att säga ”nä, absolut inte” – på ett trevligt sätt – och sen fortsätta med samma retorik. Börja inte kvittra bara för att folk inte klarar av att du är en skicklig kommunikatör.

Män ”vet hur det är”

Det kanske inte är någon större skillnad på mängden ord som uttalas, men det finns trots allt vissa generella skillnader på hur män och kvinnor uttrycker sig, menar Elaine.

– Vi kvinnor har en överlägsen förmåga att analysera sociala lägen och tenderar att säga ”jag känner” eller ”skulle vi kunna tänka så här”. Vi är mer resonerande i vår retorik. Män är mer offensiva och direkta i sin retorik och använder sig oftare av säkra uttryck.

Dock är det ena inte nödvändigtvis bättre än det andra. Det beror helt enkelt på vem du pratar med och i vilket sammanhang – och bägge könen kan lära sig ett och annat av varandra.

– Vi kvinnor kan behöva jobba på att våga vara lite mer djärva med det vi säger samt att undvika att gå upp i ton i slutet på meningar. Då låter det som en fråga och blir inte trovärdigt. Går du ner i ton så blir det istället ett påstående.

– Män behöver lära sig att ha fakta bakom sina påståenden. De höftar och säger ”så här är det”, men står ofta på ganska lösa grunder. Ett sätt att bryta ner sådana som använder sig av säkra uttryck utan att bygga dem på fakta är att säga ”aha, det tycker du” eller ”så känner du”, på ett diskret och trevligt sätt.

För att bli en riktigt god kommunikatör och retoriker handlar det i slutändan om att bara vara sig själv.

– Du behöver inte sikta på att bli en Martin Luther King eller Barack Obama, utan jag brukar säga att man ska bli den bästa retoriska versionen av sig själv. Målet är att du ska vara som du är när du är med familj och vänner. Du är din skickligaste retoriker när du känner dig bekväm och är dig själv. Det måste kännas autentiskt, det är det enda som funkar, säger Elaine.

8 situationer där retoriken räddar dig

Känner du dig missförstådd? När du inte dit du vill? Retorikern Elaine Eksvärd bjuder på smarta tips som hjälper dig nå fram med ditt budskap – hemma, på jobbet och i sociala sammanhang.

1. Lönesamtalet

Scenario: Du vill ha löneförhöjning, något din chef inte är särskilt pigg på. Hen radar upp diverse anledningar till att du inte kan få/förtjänar på ökt just nu. Ordet är ditt.

Vanligt agerande: Det blir debatt – du mot chefen. Vissa blir rädda och sitter tysta och knyter näven i fickan. Andra blir arga, desperata och nervösa och börjar vädja.

Elaine tipsar: Förbered dig genom att titta på konkurrerande verksamheters lönesättning och på vad dina kollegor tjänar. Hur är din lön i förhållande till verkligheten? Öva på att ha svar på tal och samla argument för att du faktiskt förtjänar en löneförhöjning. Se det mer som ett säljsamtal än ett lönesamtal – få chefen att förstå varför hen tjänar på att höja din lön.

2. Restaurangbesöket

Scenario: Servicen är urusel. Ni får vänta länge på ert bokade bord, ni ser knappt röken av servitören i den fullsatta restaurangen och oxfilén är fullständigt genomstekt. Vad gör du?

Vanligt agerande: Du tycker det är pinsamt och

säger ingenting, utan betalar indignerat och surar över en dyr, ovärd nota. Eller så skickar du tillbaka maten, medan du högljutt skäller ut servitören (som förmodligen kommer att spotta på din nystekta biff som hämnd).

Elaine tipsar: Var vänlig men bestämd, utan att visa ett uns av osäkerhet. Förklara sakligt vad du betalar för och sedan sakligt vad du har fått. Du kan inleda trevligt – säg att du förstår att de har mycket att göra, att det är stressigt på restaurangen och så vidare, men att de också måste förstå att du betalar pengar för att få bra service och bra mat, och så radar du upp felan därefter. Då är de mindre på hugget och du har bättre chans att få det du faktiskt vill. Ju trevligare och tydligare du är desto bättre service får du.

3. Mingelpartyt

Scenario: Du är på nätverks-träff med potentiella framtida kunder/arbetsgivare, vill göra

ett bra första intryck och förhoppningsvis knyta nya kontakter. Vilken approach funkar bäst?

Vanligt agerande: Du rusar fram till första bästa person, presenterar dig lite hastigt men glömmer genast den andres namn – och pratar sedan bara om dig själv. Eller så står du i ett hörn, pimplar cocktails och samlar mod för att gå fram till någon.

Elaine tipsar: Om möjligt, ta reda på så mycket du kan om personen du vill prata med innan du går fram, så du har något att bryta isen med. Möt personens blick, flacka inte. Le, ha ett stadigt men vänligt handslag, och låt den andra personen presentera sig först. Återupprepa hens namn när du presenterar dig själv, till exempel "Hej Alfred, jag heter Elaine". Folk gillar att höra sitt

namn och det hjälper dig att minnas. Lyssna mer än du själv pratar, då uppfattas du som extra trevlig.

4. David och Goliat

Scenario: Din chef är en riktig översittartyp som aldrig ger dig cred för dina smarta idéer och gör allt för att förhindra att du stiger i graderna. Vad gör du när du blir orättvist behandlad av en överordnad?

Vanligt agerande: Du blir känslös och tar öppen strid, klagar surt inför kollegorna bakom ryggen på chefen – eller gnisslar tänder i det tysta och osar av negativ energi.

Elaine tipsar: Det är svårt med en översittare, man vill ju trots allt behålla sitt jobb. Men ett sätt att bekämpa Goliat är att skapa allianser. Berätta för dina kollegor vad som pågår och fråga dem om de kan stötta dig när det händer. Se till att du har majoriteten på din sida. Gör sedan vänliga men bestämda markeringar när

chefen försöker sätta sig på dig. Våga vara konfrontativ men uttryck dig vänligt och sakligt utan några värderingar.

5. Livsförändringen

Scenario: Du har bestämt dig för att ta tag i hälsan och börja träna och äta bättre. Men vännerna respekterar inte ditt beslut och frestar ständigt med fika och barrunda medan familjen och jobbet inskränker på gymtiden.

Vanligt agerande: Du faller till föga och tar den där bullen på trefikat, du lyssnar på kompisarna som säger att du blivit så tråkig – och du skippar träningspasset för att du inte orkar bråka med din partner om vem som ska städa eller hämta ungarna på dagis.

Elaine tipsar: Man brukar säga att det tar ungefär tre gånger för en person att acceptera en ny vana, så om du bara kan stå på dig tre gånger så kommer din omgivning att vänja sig vid din nya livsstil så småningom. Så det är bara att köra på. Du kan även vara inbjudande och försöka få med dem istället för att se dem som ett hot. Eller säg: "tvinga inte mig att fika så tvingar inte jag dig att träna".

6. Skitsnacket

Scenario: Du har en vän/kollega som snackar skit om dig och sprider osanningar, vilket skapar osämja i gruppen.

Vanligt agerande: Du snackar skit tillbaka och försöker vinna över era gemensamma vänner/kollegor med diverse intriger. Eller så säger du ingenting utan isolerar dig istället.

Elaine tipsar: Bonda inte över skitsnack, det är en tråkig gemensam nämnare. Om någon i gruppen börjar prata skit om dig eller någon annan,

"Hela mitt liv har jag fått höra att jag är en kaxig tjej, för att jag sa vad jag tyckte. Men så märkte jag att när män sa vad de tyckte så var de inte kaxiga, utan då var de raka."

Elaine Eksvärd, retoriker

visa dig ointresserad och byt ämne. Alternativt konfrontera skitsnackaren. Säg att du har hört vissa saker sägas och fråga om det stämmer. Försäkra hen lugnt och sansat om att du är bra på att ta kritik och att hen alltid kan komma till dig direkt om hen har problem med dig.

7. Uppbrottet

Scenario: Du vill lämna din partner men vill inte sära hen och/eller hamna i en konflikt. Hur levererar du bäst beskedet?

Vanligt agerande: Du säger "det är inte du, det är jag" eller att du bara vill vara vänner. Du bjuder ut din partner på middag i förhoppningen att den offentliga platsen ska avskräcka ett eventuellt utbrott. Du skickar ett sms eller mejl så du slipper ta det ansikte mot ansikte – eller slutar att höra av dig och hoppas personen fattar vinken.

Elaine tipsar: Säg "det är inte du, det är inte heller jag – det är vi. Jag tycker inte att vi lockar fram det bästa hos varandra och jag tycker både du och jag förtjänar att vara lyckliga". Det behöver inte vara någons fel, det handlar snarare om att du vill att det ska bli rätt för er båda. Var ärlig med

att det är över, även om det är svårt. Det är schysstare mot din partner så att hen kan blicka framåt och inte harva kvar och hoppas på något mer.

8. Den falska vännen

Scenario: Din kompis ser sig själv som en första klassens givare. I själva verket är hen en tagare som gör dig "tjänster" du inte bett om, för att kunna kräva gentjänster tillbaka – men ställer aldrig upp när du faktiskt behöver hjälp.

Vanligt agerande: Du säger ingenting utan reagerar med passiv aggressivitet. Du går in i spelet och gör samma sak tillbaka. Du blir arg och gormar om vilken idiot kompis är.

Elaine tipsar: Konfrontera vännen nästa gång hen försöker casha in en "tjänst". Var rak, säg att du aldrig bad om tjänsten i första taget och förklara att det känns som att personen bara ger med en baktanke. Berätta det som en upplevelse, inte som ett påstående. Vennen kommer inte att kunna fortsätta på samma sätt då du har visat att du genomskådat vad hen håller på med. ■

