

## Resonans gør en forskel

Af Stine G. Page, MindResult

Resonans betyder samklang. At være på bølgelængde.

Skal man skabe noget i tæt samarbejde med andre. Tale om noget, der er svært. Komme i dybden. Være åben om dilemmaer på en måde, der ikke handler om at sige det rigtige, men turde undersøge dem sammen. Så gør resonans en forskel.

Er der dissonans – altså ingen samklang eller fælles bølgelængde – så kommer man nok slet ikke i gang. Eller også taler man forskellige sprog eller forstår mere sig selv end hinanden. Måske uden at opdage det, fordi man er for optaget af sit eget.

Er der hverken dissonans eller resonans, kan man nok tale sammen. Man kan også komme i gang med at et samarbejde. Men det er vores erfaring, at der er risiko for, at man mest bliver i overfladen. I hensigterne. I at sige det forventede. Eller at man kun hører det, man forventer – og mest fra sin egen stemme.



Er der resonans, samklang, bølgelængde – fælles skabt musik – er det vores oplevelse, at det åbner for at bevæge sig ind i et fælles rum. Et rum hvor samtale er mere end ord, man allerede siger. Hvor man faktisk kan tænke sammen. Hvor man i samtalen finder tanker og perspektiver, man måske ikke havde på forhånd. Eller var bevidst om. Hvor der kan opstå en tryghed og tillid, der gør, at man tør undersøge sine perspektiver sammen. Hvor man får mulighed for at komme dybere i emnet, så man ikke bare skraber i overfladen. Hvor man kan få udvidet sit perspektiv og høre mere end det, man lytter efter.

Vi kender det nok alle sammen. I nogle situationer eller relationer er der bare resonans. Det opleves ofte som et flow. Hvor tiden lidt forsvinder. Hvor vi pludselig opdager, at vi har været trygge, åbne og så tilstede eller i en samtale, at stemmen i

vores eget hoved har været stille. Så der har været plads til at få øje på eller tænke noget nyt sammen med de andre. Hvis vi tænker efter, kan vi nok også komme i tanke om en hel del situationer, vi har været i, hvor den ikke er der – resonansen. Hvor vi har været mere i vores eget hoved end i det fælles. Eller hvor der faktisk har været dissonans. Det kan fx føles som trang til at få noget afsluttet, ikke-konstruktiv irritation, lysten til at trække sig. Enten i overført betydning hvor man mentalt tjekker ud. Eller hvor man helt konkret forlader situationen.

Så – hvordan kan vi fremme resonans? Kan man det? Eller er det noget magisk, der bare nogle gange er der, andre gange ikke?

Svaret er ja – til det første. Det er ikke altid muligt at skabe resonans. Der er ikke et trick eller quick fix. For resonans afhænger i sidste ende af de mennesker, der er i en relation og situation. Men det er muligt bevidst at arbejde for og fremme resonansens mulighed.

Det har vi arbejdet med i en del år. Både i vores virke som konsulenter og ledere af udviklingsprocesser i egne og andres organisationer. I organisationer og situationer med akutte udviklingsbehov. I understøttelsen af medarbejdere, der hver dag skal støtte borgere med massive udfordringer i deres egne udviklingsprocesser mod bedre mestring og trivsel. Og med grupper af konsulenter, der har til opgave at skabe rum for samtaler om dilemmaer i socialt arbejde, om problematiske relationer mellem medarbejdere og ledere... om store elefanter i små rum.

Det er ikke et nemt arbejde. Man skal turde stille sig selv sårbar. Være tilpas gennemsigtig i sine handlinger. Være åbent usikker. Lykkes og mislykkes. Bruge sig selv. Slippe sit eget perspektiv – uden at forlade det. Arbejde med sin tilstedeværelse, sin bevidsthed, sine positioneringer. Men det kan man sagtens. Hvis man vil. Og når det lykkes, er det så mærkbart – både i situationen, for dem der er så heldige at være i den, for opgaven og for dig selv – at det er det hele værd!

Det første skridt er at kende, blive bevidst om og få øje på tegnene på dissonans og resonans. Det næste er at arbejde med sin egen bevidsthed og adfærd. Her hjælper viden, praktiske greb og træning. Så man kan tage små konkrete og realistiske skridt fremad – og helst sammen med andre.