



.....

KARIN IDAR

Familj: Sonen Joakim 29 år med fästmö.

Gjorde förut: Arbetade i 14 år som åklagare.

Gör nu: Kommunikationskonsult och föredragshållare i giraffspråket.

.....

EMPATI Karin Idar trivdes med sitt liv men ville något mer. När hon upptäckte giraffspråket föll allting på plats. I dag arbetar hon med att sprida budskapet om kärleksfull kommunikation.

AV MAGDALENA MECWELD FOTO LARS TRANGIUS

Nytt språk FÖRÄNDRADE LIVET

”Min vanliga reaktion hade varit att förklara eller bortförklara varför jag var sen.

På nätverksmötet Bizmakebiz har man tio minuter på sig att mingla och utbyta visitkort med så många som möjligt. Jag möter **Karin Idars** vänliga blick och presenterar mig. Det är vårt första möte. Till skillnad från de andra personerna jag stressat utbytt information med, stannar Karin upp, tittar mig rakt i ögonen, ler och lyssnar på mig. Hon kommer dessutom med en följdfråga. Efteråt är det henne jag minns. Och när vi nu träffas på Café Rival i Stockholm är det samma utstrålning som möter mig. Även här är det mycket folk och stim omkring oss, men Karins uppmärksamhet är helt fokuserad på mig och mina frågor, och världen omkring oss försvinner.

Just ordet utstrålning beskriver Karin Idars väsen bäst. Det strålar nämligen om henne. Hon är lång och rakryggad.

Tidigare engagerad kammaråklagare sa hon upp sig för att bli egen företagare och jobba som kommunikatör. Trots att hon trivdes ville hon något annat med sitt liv.

– Jobbet som åklagare var självständigt, intressant och mycket givande, men det saknade mitt hjärtas passion.

Karin har alltid varit intresserad av psykologi och människor. Läst psykologiböcker och självhjälpsböcker. Rättvisa och balans inspirerade och väckte frågor.

– Jag var en lugn person. Tyckte inte om att bli arg, ville lösa alla konflikter. Jag ville fixa men jag lyssnade för lite.

Det är viktigt för Karin att poängtera att hon inte gick ifrån något utan gick till något. Under vårt samtal återkommer hon ofta till det.

– Jag trivdes med mitt liv, hade god ekonomi och ett fantastiskt jobb. Men ändå var det som om den sista pusselbiten föll på plats då jag var på Marshall Rosenbergs föredrag om giraffspråket här i Stockholm. Det var dramatiskt och stort. Jag kände mig mycket berörd, säger hon, och lägger handen på hjärtat för att understryka hur starkt mötet var.

TALA UTIFRÅN RÄDSLOR ELLER EMPATI

Marshall Rosenberg är psykologen och författaren som myntade begreppen giraff- och vargspråk, hans teori kallas också för Nonviolent Communication.

Giraffer har det största hjärtat av alla på land levande däggdjur och lång hals. Det symboliserar överblick och ett kärleksfullt sätt att se på världen. Då vi talar giraffspråket kommunicerar vi med kärlek, empati och förståelse. Motsatsen är vargspråket där vi styrs av rädsla, där vi angriper och försvarar oss.

Under åren som gick blev hon mer och mer fascinerad. Gick på flera av Marshall Rosenbergs utbildningar. Idén om att någon gång arbeta med att hålla föredrag och kurser började ta form. Men att förändras tar tid. Hon ville först praktisera giraffspråket i sitt dagliga liv. En händelse som hon minns särskilt var då hon med andan i halsen sprang till dagis för att hämta sonen **Jo-**

kim. Hon var försenad och sonen stod vid grinden och grät.

– Min vanliga reaktion hade varit att förklara eller bortförklara varför jag var sen. Att fokusera på mig själv. Men eftersom jag hade börjat förstå lite mer stoppade jag mig själv, satte mig på huk och tittade på Joakim och sa: ”Har du stått här och väntat på mig och varit ledsen och orolig och hoppats att jag skulle komma tidigare?”

Sonen slutade strax att gråta, sprang för att hämta sina kläder och hela händelsen var glömd.

– Giraffspråket handlar främst om empati och respekt. Att erkänna och känna in den andre. Att aktivt lyssna först utan att försöka fixa till, rätta till, försvara och förklara sig. Att ta in den andre. Under alla år har jag märkt att det människor främst längtar efter är att bli hörda. Det brukar ofta räcka att lyssna, säger Karin.

ALLA SPÄDDE PÅ MIN ORO

Det tog fem år efter den första aha-upplevelsen tills Karin sade upp sig och började arbeta som kommunikationskonsult och talare på heltid. Hon vill nå ut till så många som möjligt och hennes uppdragsgivare är väldigt varierande. Allt ifrån stora företag som industriföretaget Kanthal, kommuner, domstolar, skolor, tandvården och kyrkan till små företag som Balingholms kursgård och privatpersoner. Karin håller kortare och längre föredrag och även heldagskurser.

– Skillnaden är att i föredragen pratar mest jag, på kurserna varvar jag teori och praktik. Då får deltagarna även praktiska övningar. Det är på det sättet man lär sig bäst, att själv få kunna använda det här språket.

En tid innan den stora dagen då hon skulle säga upp sig hade hon tagit tjänstedigt för att begrunda sitt framtida beslut.

– Det var dåliga tider ekonomiskt och jag hade massor med tveksamheter. Oros-tankar, rädslor kring hur det skulle gå. Jag





Med giraffspråk kommunicerar vi med kärlek, empati och förståelse. Men vargspråket väller ur oss när vi är rädda, går i försvar eller till angrepp. Karin använder dockor för att visa de olika sätten att kommunicera.

var ensamstående med min son. Alla människor runt mig lyssnade på mina farhågor, spädde på oron och avrädde mig. Och ändå fanns den där klara känslan av säkerhet. Jag trodde så starkt på idén att jag av hela mitt hjärta ville sprida det här.

UPPSÄGNINGEN FICK RÄDSLORNA ATT FÖRSVINNA

En tidig morgon 1993 tog Karin steget fullt ut och sa upp sig. Hon minns den gnagande oroskänslan i magen. Trots rädslan ringde hon till jobbet och sa ”jag säger upp mig”.

– Och då försvann rädslorna. Allt var tyst och självklart. Även omgivningens inställning ändrades. Plötsligt var alla positiva och glada för min skull. Många delgav mig även sina egna drömmar. Det var som magi, säger Karin och gnistrar till.

Sedan den dagen har hon aldrig ångrat sitt beslut. Hon har

spridit det som förändrade hennes eget liv. Hon har levt sina drömmar som hon kallar det. Karin är en mycket uppskattad talare och får fin feedback. Men hon medger att det i början var svårt att få allt att gå ihop.

– Jag har haft tur att det har flutit på hela tiden. Jag tror att hemligheten är att ha en sann övertygelse och tillit. Att du öppnar ditt hjärta, tar rädslan i handen och vågar riskera att falla. Trots att jag hade ett bra liv och arbete vågade jag tro på min inre sanning. Det är jag väldigt tacksam för. ●