

Rebecca
Ervik-Jeannin

Psykologspesialist

- ANTIPATI

Etymology

From Ancient Greek ἀντιπάθεια (antipátheia), noun of state from ἀντιπαθής (antipathḗs, "opposed in feeling"), from ἀντί (antí, "against") + root of πάθος (páthos, "feeling").

A feeling of dislike (normally towards someone, less often towards something); repugnance or distaste often without any conscious reasoning. Natural contrariety or incompatibility
oil and water have antipathy

Kort om bakgrunn

- Utdanning
- Erfaring
- Kultur perspektiv - annet språk, annet land
- "Whatever it takes"

«To be or not
to be»

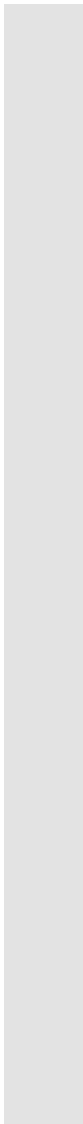
vs

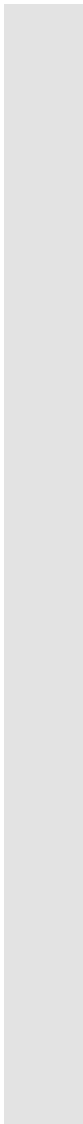
«to like or not
to like»

- Refleksjoner
- Hvorfor snakke om dette?
- Hvem er vi hvis ingen liker oss?

Like or dislike?







Selvransakelse – dig deeper

- Hvem liker du?
- Hvem liker du ikke?
- Hva utgjør forskjellene?
- Hvilke likheter/forskjeller er det mellom hvem du liker privat og på jobb?

OPPGAVE

- Diskuter to og to hva som gjør at du liker noen
- Hva gjør du når ikke liker noen på jobb

Personlige triggers

- Arrogant, condescending, entitled asses
- -> arrogant, nedlatende, berettigede asses

Quick wiki

- *Not to be confused with [Apathy](#).*
- **Antipathy** is a dislike for something or somebody, the opposite of [sympathy](#). While antipathy may be induced by experience, it sometimes exists without a rational cause-and-effect explanation being present to the individuals involved.^[1]
- Thus, the origin of antipathy has been subject to various [philosophical](#) and [psychological](#) explanations, which some people find convincing and others regard as highly speculative.¹

Strong stuff

Synonymer:

- antagonisme, aversjon, avind, avsky, avsmak, bitterhet, ha et horn i siden til, hat,
- kvalme, mishag, motvilje, nag, uvilje, vemmelse

Når engelsk er behjelpelig:

- Animosity, animus, antagonism, aversion, disgust, dislike, distasteenmity, hatred, hostility, ill will, loathing, rancor, abhorrence, allergy, avoidance, contrariety, hate, incompatibility, opposition, repugnance, repulsion, bad blood, dyspathy, eschewal, repellency

The french

« antipathie »

nom féminin

Aversion instinctive.

Synonyme :

- allergie, animosité, dégoût, haine, hostilité, inimitié, malveillance, prévention, répugnance, répulsion. –

Contraire :

- adoration, affection, affinité, amitié, amour, attirance, attraction, bienveillance, goût, penchant, prédilection, préférence, sympathie.

Hvordan gjøre
dette nyttig for
meg?

- Hvordan gjenkjenne at du ikke liker noen i en profesjonell setting?
- Hvilke fallgruver finnes?
- Hvordan bruke antipati til noe verdifullt?

→ diskuter to og to

Fra salen

- Hvordan vet jeg?
- Fallgruver?
- Brukes til noe verdifullt

Hvordan gjenkjenne?

→ fysiske reaksjoner (avsky, ansiktsmimikk, kroppsholdning), psykologiske mekanismer (gruer seg, gir mer oppmerksomhet eller mindre, skyver på møter....)

Hvilke fallgruver finnes?

→ ikke snakke om det, ignorere det, ikke være bevisst, påvirke andre negativt, tenke «jeg er så erfaren etc»

Hvordan bruke antipati til noe verdifullt?

→ hva sier det oss om personen; hva kan vi som profesjonelle tilføye deres liv som gjør at det høyner sjansen til at de blir likt av andre = påvirker hele livsløpet

KASUS



Gutt, 12 år

- Liten av vekst, eksplosivt sinne, utstøtt av jevnaldrene, henger med eldre gutter. På skolen truer han både lærere og assistenter med alvorlige voldstrusler. Skaper uro både i klasserommet og i skolegården. Lærere sykemeldte og redde.
- Skolen sier han ikke kan gå der lengre.
- Hærverk, skoleskulk, rømmer hjemmefra, begynnende rus og store konflikter med utagering hjemme
- Når lærere / voksne gir beskjeder blir han sint og utagerer eller drar
- Fått tilbud på BUP men ikke møtt

Kasus



Jente, 14 år

- Begynnende rusmisbruk, mye dramatikk rundt henne og det skaper mye konflikt mellom jentene i klassen. Har utagert mot andre både i klasserommet og utenfor. Truer lærere og medelever både verbalt og fysisk.
- Skolen sier de må la henne gå inn og ut som hun vil av klasserommet, da hun ofte sier hun har så mye traumer at hun trenger pause. Hun har fått et eget rom på skolens område hvor hun får ligge og slappe av.

Hvordan like ungdommene

- snakke to og to sammen om hvordan vi kan snu de negative spiralene de er inne i
- hvilken støtte og veiledning trenger skolen og lærerne for å snu dette?
- hva trenger du når du opplever ungdommer som uttrykker seg slik

Innspill fra
salen

Hvordan kan vi håndtere antipati

- call a friend!
- erkjenn; gå inn i det med deg selv eller med hjelp
- avtal med kollegaer at en får snakke fritt regelmessig om personen mens den andre tar imot (ventilering)
- ha gode kollegaer hvor det er takhøyde
- få hjelp til å finne positive sider ved personen
- utforsk: kan jeg utvide kunnskapen om personen slik at jeg får et mer positivt bilde; for eksempel ved å skape nye situasjoner (lek, spill, samtaler på andre arenaer: se personen i andre situasjoner)
- Balansert allianse
- Kan jeg si til en kollega at jeg ser de strever med et barn?

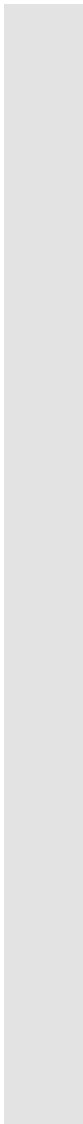
Snu antipatisk til sympatisk

Hva trenger denne personen gjøre mer av eller mindre av for å høyne sjansen for at jeg og andre liker han/hun/hen?

- Høflighet; takk ,vær så snill
- Si noe hyggelig
- Svare på spørsmål med en positiv/nøytral tone
- Ta imot beskjeder
- Akseptere et nei
- Ha forhandlingsferdigheter (ikke kverulere)
- Ha humor
- Vise interesse/empati for andre
- Tilby seg å hjelpe til

Voted most
likable
Dwayne
Johnson
«life is so much
easier when
you're not
being an
ass...»





Betty White og
Danny DeVito



Konsekvensene av å ikke bli likt

- følelse av ensomhet
- familiekonflikter
- marginalisering
- rusmisbruk
- oppsøker andre som ikke blir likt
- vanskeligere å få til skole, jobb
- større sjanse for angst, depresjon, selvskading
- samfunnøkonomisk potensielt store!

**It doesn't matter how many
resources you have...**



**If you don't know how to use
them, it will never be enough.**

Et sympatisk
takk for meg

