

# Gode færdseksregler, som gør snakken om jeres konflikter konstruktiv

Hver måned vil parterapeut Nils Lind skrive en klumme i ugeavisen, hvor han kommer med gode råd til at få tosommenheden til at fungere. Denne gang er emnet, hvordan man taler om problemer.

## PARFORHOLD

Nils Lind,  
parterapeut,  
nilslind.dk



**KOLDING:** "Vi får aldrig snakket tingene færdig ... vi kommer altid op at skændes. Så nu er jeg holdt op med at sige noget – lige indtil jeg pludselig eksploderer!"

Nogenlunde sådan lyder det fra mange, når de kommer i parterapi.

Det er vel at mærke par, som virkelig elsker hinanden og rigtig gerne vil parforholdet. Men det slider på et forhold, hvis der for tit er skænderier, perioder med tavshed og ophobning af uløste konflikter. Langsomt flytter kulden ind i forholdet og nedfryser efterhånden intimiteten, nærheden, erotikken og den gode stemning. Selv om der ind imellem er perioder med tøjbrud, går det generelt den forkerte vej for disse par.

I parterapi er den første og vigtigste opgave næsten altid at få en god og konstruktiv dialog i gang. Al forskning viser, at selve den måde parret taler om konflikter på, er en afgørende faktor for forholdets kvalitet. Når der skal snakkes, er det vildt vigtigt, at begge parter oplever at blive hørt af deres partner om



I denne måned giver Nils Lind gode råd til, hvordan man bedst tager snakken om parforholdets konflikter. Foto: Colourbox

det, de føler, tænker og læn-  
ges efter.

Her vil jeg gerne videregive  
nogle enkle færdseksreg-

ler, som alle par kan bruge i  
hverdagen til at gøre samta-

len om konflikter mere tryk-  
konstruktiv og løsningsori-

enteret. Se flere redskaber på  
[www.nilslind.dk/parterapi](http://www.nilslind.dk/parterapi)

## Sådan gør I

**1** **Allerførst:** I skal aldrig tage snakken, når I er vrede eller i affekt. Hvis én eller begge er oppe i det røde felt, så aftal noget i retning af: "Lad os nu tage en timeout på en halv time, bagefter tager vi snakken stille og roligt."

**2** For at samtalen **BLIVER** stille og rolig, er det vigtigt, at I skiftes til at fortælle og ikke afbryder hinanden. Bliv enige om, hvem der skal begynde som afsender.

**Afsenderen:** Nu har du chancen for at fortælle til din partner, hvad du har på hjerte.

Din partner må først sige noget, når du har meldt ud: "Nu er jeg færdig – nu er det din tur." Men til gengæld for at få fri taletid, må du kun bruge "jeg-sprog." Det betyder: Sig ikke noget dårligt om din partner. Fortæl, hvad

hans / hendes adfærd gør ved dig.

**Lytteren:** Mens din partner fortæller, så LYT ... og prøv at sætte dig i din partners sted ... også hvis du bliver helt vildt fristet til at afbryde og forsvare dig eller fortælle, at du er helt uenig. LYT lige så opmærksomt og åbent, som du ønsker, at din partner lytter, når det lige om lidt bliver din tur til at fortælle. For at samtalen **BLIVER** stille og rolig, er det vigtigt, at I skiftes til at fortælle og ikke afbryder hinanden. Bliv enige om, hvem der skal begynde som afsender.

Når det bliver din tur til at være afsender: Meget vigtigt: Før du begynder at fortælle om din side af sagen, så fortæl din partner, hvad der giver mening i det, han eller hun lige har sagt. Med andre ord: Giv en "kvttering" for, at du har hørt og forstået din partners budskaber, fx "OK, når du tror, at jeg er li-

## Forskellen mellem JEG-sprog og DU-sprog

### JEG-sprog

Når du sætter dig om aftenen og er på Facebook i lang tid, føler jeg mig såret og alene. Jeg synes, du forsvinder fra mig, og så tænker jeg, at du ikke har lyst til at hygge dig sammen med mig. Jeg savner dig!

Jeg føler mig helt alene om ansvaret for det herhjemme. Jeg føler, jeg bliver din mor, når jeg skal bede dig om at yde noget. Jeg vil så gerne have, at vi laver en aftale om, hvem der gør hvad.

Jeg bliver jaloux og usikker, når du snakker meget med andre mænd, når vi er til fest. Jeg savner, at du viser MIG mere opmærksomhed, når vi er ude.

geglad med dig, når jeg surfer på telefonen, så kan jeg faktisk godt forstå, at du bliver ked af det."

Når du fortæller om din version af samme emne, så følg de gode råd til afsenderen i ovenfor.

### DU-sprog

Du tænker KUN på dig selv og dit Facebook om aftenen. Du er bare SÅ egoistisk. Man skulle tro, du var gift med Facebook og ikke med mig. Hallo! Jeg er her rent faktisk også!!!

Du er verdens største egoist! Hvornår har du sidst ydet noget herhjemme af dig selv? Du er VILDT doven. Du letter kun r....., når jeg tvinger dig til det. Tag dog ansvar for en gangs skyld!

Du flirter til højre og venstre, når vi er til fest. Mig gider du ikke engang kigge på. Du opfører dig som en teenager. Bliv dog voksen!

**3** **Gode råd til begge parter:** Snak kun om dette emne nu – lad være med at tage gamle episoder eller andre emner op. Så mister I overblikket, og I risikerer, at den ene eller begge føler

sig uretfærdigt angrebet. Så hellere tage en ny snak på et andet tidspunkt.

## Hvis I laver aftaler

Efter jeres dialog har I forhåbentlig et langt bedre overblik, end I har efter et skænderi. Og måske har I fået lyst til at komme hinanden i møde ved at tilbyde at ændre adfærd.

**Meget vigtigt!** Det er svært at ændre vaner! Så hjælp hinanden med det. Hvis man ikke gør noget for at vedligeholde aftalerne, går der erfaringsmæssigt kun 1-2 uger, før man glider tilbage i de gamle spor. Det kan I lige så godt tage højde for ved at fortælle, hvordan I gerne vil mindes om det, I har lovet. På en positiv og gerne sjov måde.

Og husk at fortælle din partner, hvor glad du bliver, når han/hun viser den adfærd, du har bedt om!