

Undgå at snakke forbi hinanden i parforholdet

I denne måneds klumme om parforhold giver parterapeut Nils Lind gode råd om, hvordan mænd og kvinder kan stille ind på samme kanal, når de snakker sammen.

PARLIV

Nils Lind,
parterapeut



Kender I noget, der ligner den her situation: Hun kommer hjem fra jobbet, smider tasken på køkkenbordet, sukker dybt og begynder at fortælle: "Hold da op for en dag. Min chef har bare været helt urimelig lige fra morgenstunden, og Michael gjorde, som han plejer. Han stak bare halen mellem benene, og så stod jeg med det hele selv."

Han sukker indvendigt, og siger: "Hvor mange gange har jeg sagt til dig, at du skal konfrontere Michael og forlange, at han bakker dig op over for din chef. Det er det eneste, der virker. Men du vil jo ikke høre..."

Hun griber sin taske og marcherer ud af køkkenet med denne afskedssalut: "Århhh, du forstår som sædvanlig ikke, hvad det handler om. Du hører overhovedet ikke efter..."

På få minutter er klimaet i hjemmet blevet markant koldere. De to er hver især forvirrede og ked af det. Hvad skete der lige dér?

Den her lille hverdagsscene indeholder faktisk en stor del af det, der går galt i kommunikationen i parforhold.

Kort sagt snakker de to på hver sin kanal, og derfor hører de ikke, at den anden faktisk har gode intentioner:

1. Hun begynder at snakke til ham, nærmest inden hun er kommet ordentligt ind ad døren. Hun får ikke tjekket af, om han er klar

til at lytte, fx "Træls dag på jobbet, gider du høre?" Og hun fortæller ham ikke, hvad hun har brug for, fx "Jeg skal bare læsse af – du skal ikke løse det, men vil du gi' mig et knus?" Mange kvinder er desværre ikke blevet bekræftet i, at det er ok at give direkte udtryk for deres følelsesmæssige behov med ord. Helt ubevidst kommer de derfor til at satse på, at manden af ren kærlighed kan gætte, hvad hun har brug for.

2. Han reagerer ud fra en trang til at hjælpe og beskytte sin kone – jo mere konkret, jo bedre. De fleste mænd har grundlæggende det ønske, og når de ikke kan løse problemet med handling eller råd, føler de sig tit magtesløse og låst. I stedet for at sige det (at de føler sig magtesløse og låst), kan de reagere ved at bebrejde – eller ved at gå deres vej i ren frustration. Mange mænd er desværre ikke blevet støttet i at vise og håndtere sårbare følelser. Derfor kommer de i knibe, når de fx står over for en kvinde, der græder. "Hjælp hende," og de ville flytte Nordpolen for hende, hvis de kunne. Bare de vidste, at **her og nu** er det bedste, de kan gøre, måske bare at omfavne hende og sige, at de forstår.

Snak på én kanal ad gangen

Ja, de to afsnit ovenfor er generaliseringer, og i mit arbejde som parterapeut ser jeg selvfølgelig en masse nuancer og oplever eksempler på, at de to køn har omvendte roller.

Andre gange er manden og kvinden lige løsningsorienterede og når dermed ikke ned til de følelsesmæssige lag, der ligger under deres konflikter.

Men uanset fordeling på kønnene, så har de fleste par glæde af dette billede, som jeg tit bruger i parterapien:

1. Forestil jer, at samtalen mellem jer foregår på en walkie-talkie med to kanaler: Kanal 1: Hjerterkanalen (følelseskanalen) og kanal 2: Den rationelle kanal (løsningskanalen).

2. Ligesom med en rigtig walkie-talkie skal man sende og modtage på samme kanal, for at der kan foregå en samtale. Så når **afsenderen**



Når to snakker forbi hinanden, kan der gå flere timer eller dage med dårlig stemning, uden at man finder frem til en løsning.
Foto: Colourbox

ren melder ud på kanal 1, hjerterkanalen (fx "jeg bliver ked af det, når) ...", skal **modtageren** svare på hjerterkanalen for at få kontakt. Fx: "Okay ... sig noget mere ... hvad sker der mere inde i dig?" Hvis man spørger på hjerterkanalen, får man nyttige ting at vide, fordi **afsenderen** føler sig hørt, får lyst til at fortælle mere og nuancere budskabet uden at bebrejde eller kritisere **modtageren**.

Når man på den måde "snakker færdig" på hjerterkanalen, kan **modtageren**/lytteren sige enten: "Vil du høre, hvordan jeg oplever det, vi snakker om?" Underforstået: "Er du klar til at lytte til min version på hjerterkanalen." Eller: "Vil du høre, hvad jeg tænker

om det?" Underforstået: "Jeg tror, jeg ved, hvordan det kan løses. Vil du være med til at skifte til den rationelle kanal / løsningskanalen?" Svaret vil sikkert blive til et: "Ja, jeg lytter." For vi mennesker er sådan indrettet, at når vi føler os hørt, er vi også klar til at lytte!

Det betaler sig

Det lyder måske omstændeligt eller kunstigt ...?

Tja...

Som parterapeut forholder jeg mig mere til, om det virker! Det har jeg set, at det gør hundredvis af gange i parterapien og prøver efter bedste evne at leve op til det i mit eget parforhold. Jeg ved, at det er svært og kræver en indsats fra begge parter.

Men det er bestemt umagen værd.

Tænk på, hvor meget tid og energi det koster, når I snakker forbi hinanden. Måske går der flere timer eller dage med dårlig stemning, uden at I får løst det, der startede snakken til at begynde med.

Sammenlign det med at bruge lidt kræfter og rummelighed her og nu til at holde snakken på én kanal ad gangen. Så kan I bevare den gode stemning og samtidig snakke jer frem til en løsning!

Læs flere konkrete råd om den gode kommunikation i parforholdet her:

www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler eller www.nilsind.dk/parterapi

Samtale på hjerterkanal / følelseskanal



Fx: Jeg er ked af ..., jeg savner ..., jeg er såret over ..., det er træls for mig, når ..., jeg føler mig ... jeg er i tvivl ..., det gør mig urolig, at ..., jeg er vred over, at ..., jeg er usikker på ..., "det stresser mig, at ..."

Fx: OK, fortæl mig mere om det? ..., det vil jeg gerne snakke med dig om (evt. lidt senere) ... hvordan føles det? ... , hvad betyder det for dig? ..., det kan jeg godt forstå ..., kan du mærke, hvad du har brug for (fra mig)?



Evt. skift til rationel kanal

Fx: Vil du høre, hvad jeg tænker om det?... Vil du have et råd fra mig? ..., jeg tror, jeg har en løsning, vil du høre den nu? ..., hvad ville du sige til ..., kunne det være en hjælp, hvis ..., hvordan kunne vi løse det sammen?

