

## Retningslinjer for afsenderen

Du har "forkørselsret," og din lytter må ikke sende, før I vender skiltet om og bytter roller. Men til gengæld for dit monopol på at sende skal du overholde nogle spilleregler, som gør samtalen tryk for jer begge:

■ Tal kun i "jeg-sprog", dvs. fortæl, hvad det er for følelser og tanker, **DU** har. Undgå helt at sige noget negativt om din partner. Se eksemplet nederst i denne boks.

■ Tal kort (max fem minutter) og konkret, dvs. fortæl, hvordan du ønsker, at din partner skal handle anderledes end nu. Sig ikke noget negativt om din partner.

■ Fortæl hvilke positive følelser, du vil få, hvis din partner følger dit ønske: Fx: "Jeg vil blive glad, og så vil det være lettere for mig at komme dig i møde på andre områder."

■ Slut af med: "Fortæl mig, om du kan sætte dig ind i noget af det, jeg siger?"

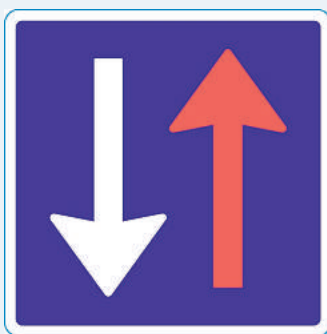
**Brug "jeg-sprog"**, fx: "Jeg føler mig alene om ansvaret for opgaverne herhjemme. Jeg synes, jeg får rollen som den skrappe, når jeg skal bede dig om gøre ting. Jeg vil så gerne have, at vi sammen laver en aftale om, hvem der gør hvad."

**Undgå "du-sprog"**, fx: "Tror du, at du bor på hotel eller hvad? Du er super-egoistisk. Hvornår har du sidst gjort noget herhjemme af dig selv? Tag dog ansvar. Bliv voksen. Jeg er ikke din mor!"

## Retningslinjer for lytteren

Din partner har "forkørselsret." Din opgave er at lytte åbent og nysgerrigt til det, som han eller hun sender til dig. Også selv om du hører noget, du ikke er enig i. Prøv så godt du kan at sætte dig selv i en parentes, indtil det bliver din tur til at være afsender.

1. Du må først sige noget, når du hører denne sætning fra din partner: "Fortæl mig, om du kan sætte dig ind i noget af det, jeg siger."
2. Fortæl det, du **KAN** sætte dig ind i, når du ser det fra din partners synsvinkel. Fx: "Når du oplever det på den måde, så kan jeg godt forstå, at du føler dig [...]"
3. Hvis noget ikke giver mening, så spørg nysgerrigt ind, fx: "Fortæl mig lige en gang mere, hvordan [...]."



# Sådan bliver I begge hørt i parforholdet

I denne måneds klumme giver parterapeut Nils Lind et konkret redskab til at undgå verbale frontalsammenstød i parforholdet.

### PARLIV



**PARTERAPEUT**  
NILS LIND, KOLDING  
WWW.NILSLIND.DK

**KLUMME:** Mange vigtige samtaler i parforholdet går i stykker, inden de rigtig kommer i gang. Resultatet er to frustrerede mennesker, som elsker hinanden højt, men som ikke føler sig hørt.

Her er to af de ting, der tit går galt, og som man kan ændre på ved hjælp af nogle simple redskaber:

- De to afbryder ofte hinanden. Begge er så ivrige efter at få plads i samtalen, at de taler højere og hurtigere. Jo mere de kæmper om at komme til orde, jo mindre lytter de efter, hvad den anden faktisk siger.
- Hårdt mod hårdt. De to lader godt nok hinanden tale ud, men de forsømmer at give en "kvittering" for, at de har hørt og forstået det, den anden lige har sagt. Det bliver til to enetaler. Begge bliver forståeligt nok mere og mere frustrerede.

Hvis det sker igen og igen, bliver frustrationen over ikke at blive hørt enten til højlydte skænderier, eller det ender med, at den ene brat forlader lokalet.

Så er der måske lagt op til timer eller dage med larmende tavshed i hjemmet og en stemning på frysepunktet.

I parterapi møder jeg mange par, som har stor kærlighed til hinanden, men som føler sig på randen af skilsmisse, fordi de ikke længe kan snakke sammen om uenigheder, uden at det fører til mundhuggeri og verbale frontalsammenstød. De tror, at de er ved at miste kærligheden, men virkeligheden er ofte, at de er så vigtige for hinanden, at det er uudholdeligt at miste kontakten med hinanden igen og igen.

Jeg vil gerne dele en simpel metode til at bryde en dårlig samtalekultur, inden det er for sent. Det kræver tre ting:

- At man kun bruger metoden, når I begge er i afslappet stemning. Metoden fører ikke til noget godt, hvis den ene eller begge er i det røde felt.
- At begge parter accepterer, at



samtalen ikke nødvendigvis skal ende i en løsning eller en aftale med det samme. Lige nu handler det ikke om at blive enige, men om at lytte og forstå hinanden. På [nilslind.dk/redskaber](http://nilslind.dk/redskaber) er der flere værktøjer til at snakke jer frem til fælles løsninger og vedligeholde aftaler.

- At begge er villige til at prøve at sætte sig ind i den andens sted.

### Sådan får I begyndt

Alt hvad I skal bruge, står på denne side i Ugeavisen – lige til at klippe ud og gå i gang med. I kan også hente metoden på [www.nilslind.dk/redskaber](http://www.nilslind.dk/redskaber).

Den kan også bruges til andet end parforholds-problemer, fx til konflikter mellem børn og voksne og mellem børn indbyrdes.

1. Klip færdselsskiltet ud. Den røde pil betyder som bekendt: "Hold tilbage for modkørende trafik."
2. Klip de to bokse ud: "Retningslinjer for lytteren" og "Retningslinjer for afsenderen." Læs begge bokse, inden I går i gang.
3. Vælg et emne, som I begge gerne vil snakke om. Start blødt op med nogle små konflikter eller uenigheder, indtil I har prøvet metoden nogle gange. Aftal, at lige nu handler det om at lytte åbent og respektfuldt til hinandens følelser og syn på emnet.
4. Aftal hvem der skal være afsender og lytter. Drej skiltet, så den hvide pil peger på lytteren. Fordel boksene med retningslinjer til hhv. afsender og lytter.

**Er der seks eller ni? Det er helt ok, at I ser forskelligt på tingene. I fremmer forståelsen ved at besøge hinandens synsvinkler og lade hinanden tale ud.**  
Illustration: Colourbox

5. Nu fortæller afsenderen om, hvordan virkeligheden ser ud set fra hans/hendes side. Følg indholdet i afsender-boksen nøje.
6. Når I er færdige med alle trine, vender I skiltet om og bytter roller og retningslinjer, så den, der lyttede før, nu bliver afsender. Når I er færdige med anden runde, så fortæl hinanden, hvad I sætter pris på ved den samtale, I lige har haft.
7. Hvis noget går skævt i samtalen, så acceptér, at alt nyt er svært i begyndelsen. Og prøv så igen.