

MANUAL

NÅR EN AF OS ER VREDE - HVORDAN DU FÅR DET BEDST MED MIG

Lad være med at råbe, for så bliver jeg chokeret og bange og mister evnen til at høre efter, hvad du siger.

Hvis du er voldsom i dit udtryk, tilgiver jeg dig nok bagefter, men jeg vil være rystet i mit fundament, og mit nervesystem vil sandsynligvis være påvirket og ude af balance i flere dage. Også selv om det er endt med en forsoning, og du måske synes, det var godt at få rensset luften.

Fortæl mig stille og roligt, hvad det er, der gør dig vred, og evt. hvad du ønsker, jeg skal gøre anderledes. Så vil jeg være yderst samarbejdsvillig, bruge al min empati på at forsøge at forstå dig og al min kreativitet og fantasi på at finde en løsning, som vi begge kan være tilfredse med.

Når jeg er vred, skal du give mig tid. Jeg har brug for at finde min ro – og måske trække mig væk fra dig, mens jeg finder den. Du skal nok få at vide, hvad der er i vejen, men jeg kan have brug for lang tid til at tænke det igennem og få det formuleret.

Forhold dig venligst roligt, mens jeg fortæller dig, hvad det er. Hvis du afbryder eller reagerer med vrede, går jeg helt i stå. Og hvis jeg mærker, at du ikke hører efter, kan jeg slet ikke samle mig om at tale færdig. Jeg taber fuldstændig tråden, og min lyst og energi til at fortsætte forsvinder.

Vid, at situationen føles utryk for mig – og jeg har brug for din omsorg.