

KOMMUNIKATION

BLIVER DU OFTE MISFORSTÅET?

Nogle gange ser vi os selv i et helt andet lys, end andre gør. Vi får sendt de forkerte signaler – og så er det nemt at blive misforstået. For at andre skal kunne forstå os, må vi først forstå os selv. Her får du tips til, hvordan du kan se dig selv i et klarere lys og undgå at føle dig misforstået.

AF ANNETTE AGGERBECK > ILLUSTRATION: LLUSTRA



Stort set alle Lones kolleger skal med på bar efter arbejde, men Lone har sagt, at hun ikke kan deltage. Hun har ikke givet nogen begrundelse, men sagen er den, at hun er alenemor og er ked af, at hendes datters far aldrig kan træde til. Hun har også sagt nej tak til at tage med sine veninder i spa, for hun skal ikke nyde noget af at vise sig i bikini. Men nu virker det, som om både kolleger og veninder er sure på Lone. Det er som om, de undgår hende.

Og det gør de rent faktisk også, for de synes, at Lone virker kold og ligeglad med fællesskabet. Lone er blevet misforstået, fordi hun har sendt de forkerte signaler og

ikke kender sig selv godt nok til at vide, at hun ser sur ud og virker afvisende, når hun siger, at hun ikke kan deltage.

Vi tror ofte, at vi er den, der kender os selv bedst, men ofte forholder det sig ikke sådan, for af en eller anden grund får vi sendt forkerte signaler, og andre misforstår os. Vi kender simpelthen ikke os selv godt nok. Hvordan kan det være?

JAGTEN PÅ ANERKENDELSE

Vi har alle blinde punkter – for eksempel kan vi ikke altid se os selv udefra og mangler derfor information om vores fremtoning. Vi skammer os måske over at være, som »

SPØRG DIG SELV

Har du det med at fremhæve og rose dig selv?

Underspiller du dig selv?
Siger du fx: »Der er ikke nogen, der kan lide mig!« for at andre skal sige, at de godt kan lide dig.

Giver du mere, end du kan stå inde for, så du underdække af at være hjælpsom giver for at få?

Har du det med at bede andre om råd, selvom du ikke har brug for deres råd?

Kilde: Pernille Fournais, psykoterapeut



vi er, og prøver at skjule det, men får sendt nogle forkerte signaler. Vi kan have sider, som vi opfatter som negative, og som vi fortrænger, eller vi kan have svært ved selv at bedømme, hvor attraktive, omsorgsfulde og intelligente vi er. Det gælder især, hvis vi har lavt selvværd og er meget selvkritiske.

– Jo mere vi er blevet mødt af forstående forældre som børn, desto bedre hviler vi i os selv. Men hvis vores forældre ikke lyttede til os og forsøgte at forstå os, men betingede deres kærlighed af en bestemt opførsel, så er det svært at føle sig af værdi også senere i livet. Så søger man hele tiden anerkendelse fra andre mennesker for at føle sig af værdi. Det betyder, at man går mere op i, hvad andre tænker og forventer, end hvordan man selv har det. Når man oplever, at andres anerkendelse er noget, man skal gøre sig fortjent til, så er man ikke sig selv. Det betyder, at man så heller ikke kan kommunikere autentisk. Og så er det let at blive misforstået, siger psykoterapeut Pernille Fournais.

KROPPEN TALER SIT EGET SPROG

Når vi har lavt selvværd, kan vi finde på at sætte os selv i en offerrolle, hvor vi udsender signaler om, at det er synd for os, og at vi ikke kan finde ud af noget, også selvom vi faktisk godt kan finde ud af tingene selv.

Det kan derfor frustrere os, at folk omkring os altid er så bedrevidende i vores øjne, men når vi sender signaler ud om, at vi er hjælpeløse, så misforstår andre os og giver os masser af gode råd. Undersøgelser viser, at det kun er en lille procentdel af vores kommunikation med andre, der består af det talte ord. Den største del af vores kommunikation er nonverbal i form af tonefald, kropslige signaler osv. Så hvis ikke vores kropssprog stemmer overens med de ord, vi siger, kan det forvirre modtageren, og så er det lettere at misforstå os.

Forestil dig, at du diskuterer med din partner. Du siger, at det er vigtigt, at han lytter til dig, og du lægger ikke selv mærke

Øv dig i at mærke din krop og dine følelser. Læg mærke til dine tanker. Find ud af, hvad du vil, og hvad du ikke vil, hvad du kan lide, og hvad du ikke kan lide. Og øv dig i at melde det klart ud over for andre.

Kilde: Pernille Fournais, psykoterapeut



til, at du sidder krumbøjet i sofaen og kigger ned i gulvet, mens du taler. Du signalerer med din kropsholdning, dit tonefald og dit bortvendte blik, at du har lyst til at skjule dig, og at dine ord ikke er vigtige. Og så er det svært for din partner at lytte ordentligt efter, fordi han opfanger, at der ikke er en vilje bag de sagte ord.

Et andet eksempel kan være, at du igennem længere tid har følt dig vred og indebrændt, men forsøger at virke sød og blid. Måske har du endda skjult det så længe, at du ikke selv længere er klar over, at du

er vred, men andre kan mærke, at der er noget, der ikke harmonerer. Eller du er til et større selskab, hvor din generthed gør dig tavs. Du vil rigtig gerne deltage i samtalerne, men kan ikke finde på noget klogt at sige. Snakken går livligt mellem de andre, men ingen henvender sig til dig, og du forsøger at skjule, at du er ked af det. De andre i selskabet opfatter dit udtryksløse ansigt som koldt og din tavshed som arrogance. Ingen har lyst til at tale med dig på grund af de signaler, du sender. Generthed kan være svært for andre at få øje på, ligesom nervøsitet eller social fobi. Vi kan for eksempel også blive opfattet som triste eller sure, selvom vi bare er trætte.

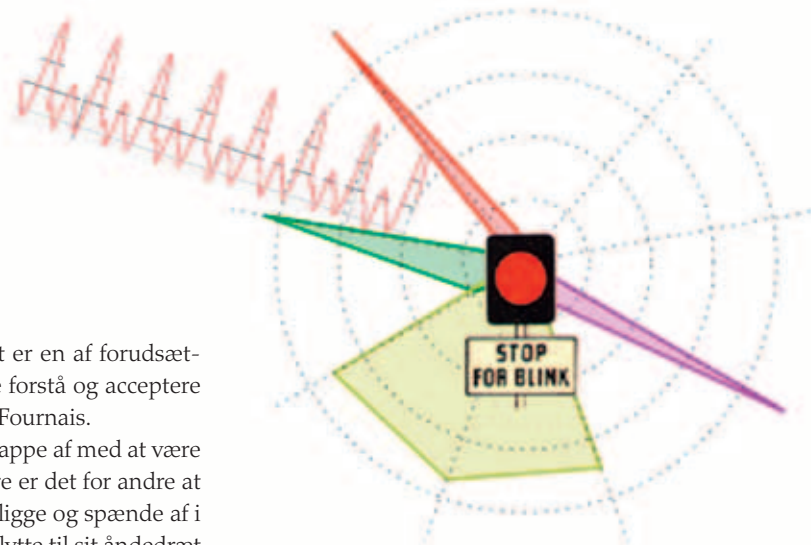
LÆR DIN KROP AT KENDE

Vi tror, at andre er klar over, hvordan vi har det, mener psykoterapeut Pernille Fournais.

– Andre kan se, hvordan vi opfører os, men de kender ikke vores tanker, følelser og intentioner. Så vi er ikke så lette at læse, som vi selv tror. Vi risikerer faktisk at opnå det stik modsatte af, hvad vi ønsker, når vi ikke kender os selv godt nok til at vide, hvordan vi virker på andre mennesker. I vores higen efter anerkendelse kan vi også komme til at opføre os selvhævdende. Men når man hele tiden fremhæver sig selv, opnår man ikke den anerkendelse, som man har behov for, fordi andre tager afstand fra en. Og så kan man ende med at føle sig afvist.

Jo mere villige vi er til at være os selv på godt og ondt, desto større overensstemmelse er der imellem, hvordan du opfatter dig selv, og hvordan andre opfatter dig. Det handler om at arbejde med at acceptere sig selv, og det kan man gøre på mange forskellige måder ifølge Pernille Fournais. Første skridt kan være at begynde at mærke sig selv og sin krop og lære den bedre at kende. Det kan man gøre ved for eksempel at begynde at meditere, dyrke yoga eller bare sætte sig ned og mærke kroppen indefra.

– Når man kan mærke sin krop, kan man også mærke, hvordan man har det, og hvad



man har brug for. Det er en af forudsætningerne for at kunne forstå og acceptere sig selv, siger Pernille Fournais.

– Jo mere du kan slappe af med at være den, du er, jo nemmere er det for andre at forstå dig. Bare det at ligge og spænde af i kroppen og eventuelt lytte til sit åndedræt kan hjælpe en til at vende fokus indad i stedet for at være så optaget af andre mennesker. Find det smukke i dig selv, og fjern dit fokus fra alt det, du synes er galt.

VÆR KLAR OG TYDELIG

Næste skridt er at finde ud af, hvad der rører sig i dig rent tankemæssigt. Måske bruger du en masse energi på at bekymre dig over, at det regner, og du har glemt at give dit barn regntøj på, mens du står og taler med en kollega på jobbet. Kollegaen opfatter dig som ligeglad med det, han siger, fordi han kan mærke, at du ikke er nærværende. Begynd derfor at lægge mærke til, hvad der foregår inden i dig. Hvad får dig til at miste dit nærvær? Det kan være svært at blive bevidst om sig selv, for meget er skjult for os, så det gælder om at være tålmodig med sig selv. Det kræver meget mod at se sig selv, som man er, siger Pernille Fournais.

Når du i en konkret situation føler dig misforstået, så husk at vende blikket mod dig selv. Spørg dig selv: Hvad gør, at jeg bliver misforstået lige nu? Misforståelser er mangel på information, så lær dig selv at kommunikere klart og tydeligt både i ord og kropssprog.

– Øv dig i at mærke din krop og dine følelser. Læg mærke til dine tanker. Find ud af, hvad du vil, og hvad du ikke vil, hvad du kan lide, og hvad du ikke kan lide. Og øv dig i at melde det klart ud over for andre. Det handler om at kunne være sig selv sammen med andre og blive mere autentisk i sin kommunikation, siger Pernille Fournais. ■

GODE RÅD

- Når du føler dig misforstået, så husk at vende blikket mod dig selv. Spørg dig selv, hvordan det kan være, at du bliver misforstået? Hvad er det, du siger, hvordan siger du det, og hvad gør du med dit kropssprog? Hvad er det, du gerne vil udstråle? Hvordan kan du udstråle det?
- Vær opmærksom på dit åndedræt. Når du har svært ved at udtrykke noget, så træk vejret dybt ned i maven, før du siger noget. Vi kan nemlig berolige os selv ved hjælp af åndedrættet og derved regulere vores nervesystem. Når vi fx er bange og skamfulde, kan vi føle os fastlåste, fordi disse følelser aktiveres i den ældste og mest primitive del af vores hjerne. Så ved at trække vejret dybt falder dit nervesystem til ro, og du får mulighed for at reagere anderledes.
- Hvis du har svært ved at have øjenkontakt med andre, er det svært for dem at aflæse dig. Måske er du bange for, at andre skal se din usikkerhed i dine øjne. Øv dig i at se dig selv i øjnene i spejlet, for typisk har vi ikke kun svært ved at se andre i øjnene, men også os selv.
- Sig bekræftelser til dig selv, som fx: »Jeg har også ret til at være her,« »Jeg har også ret til at blive set« eller »Jeg har ret til at være mig.«
- Tillad dig nydelse. Nydelse er en vej til at holde mere af dig selv og turde være dig selv. Så nyd din mad, dans, nyd naturen, tag et karbad, smør dig med en dejlig bodylotion ... Spørg dig selv: Hvad er det mindste, jeg kan gøre for at opnå nydelse i dag?
- Find ud af, hvordan du kan have en ligeværdig kommunikation med andre. Øv dig i at stå ved dig selv og dine egne behov.
- Vær tålmodig og mild over for dig selv. Tænk på hvor mange år af dit liv, du har været på en bestemt måde. Det tager tid og kræver mod at se på sig selv og øve sig i at være mere autentisk.
- Få støtte, for du behøver ikke at gøre alt alene. Opsøg evt. en psykolog eller en psykoterapeut, som kan støtte dig.
- Husk, at ingen mennesker er perfekte, så du behøver heller ikke at være det.

Kilde: Pernille Fournais, psykoterapeut

Læs mere om psykoterapeut Pernille Fournais på balancekompagniet.dk.