

# Kommunikasjon – eller hvordan behandler vi hverandre

Den måten vi kommuniserer på, gjør noe med oss.

Jeg kan kommunisere slik at du føler deg verdifull, eller slik at du føler deg mindreverdig.

Måten jeg kommuniserer på kan gjøre deg trygg eller utrygg.

Kommunikasjonen min kan såre, eller den kan lege sår.

Jeg kan kommunisere klart så du forstår hva jeg sier, eller jeg kan være uklar og indirekte så du ikke vet hva du skal tenke.

Uansett;

## "We can't not communicate"

"Vi velger ikke om vi vil kommunisere - vi velger bare hvordan vi vil kommunisere"

### Vi kommuniserer med:

- **Klær.** Vi kler oss ikke i hva som helst. De kan gi oss et image. Vi kan gjemme oss i dem.
- **Fysisk avstand.** Vi holder større avstand til dem vi ikke kjenner, dem vi ikke liker eller dem vi er sinte på. Særlig sterkt er det dersom vi forlater en vi er uenig med.
- **Ansiktsuttrykk** kommuniserer først og fremst glede, sorg, sinne, frykt, vemmelse, overraskelse.
- **Øyekontakt.** Møter jeg ikke blikket ditt er jeg kanskje sint, har dårlig samvittighet eller er redd deg.
- **Kroppen vår.** Åpen eller lukket stilling. Avslappet eller anspent. Uro. Berøring av oss selv.
- **Atferd.** Det vi gjør, taler sterkere enn det vi sier. "Hyggelig å se deg", sier jeg, men jeg snakker ikke med deg en eneste gang under hele selskapet.
- **Tonefall.** "Jeg er ikke sint", brølte han. "Jeg er ikke såret", sa hun, så svakt at ingen kunne høre det.
- **Ord** er det eneste som kan være entydig - om vi ikke lyver.
- **Taushet** er en meget sterk form for kommunikasjon. Den uttrykker som regel frykt eller sinne.
- **Vi reiser oss og går.** Sterkere kommunikasjon finnes ikke

# Utrygg kommunikasjon.

## **Generelt.**

Er vi usikre og føler vi at vi ikke er mye likandes, har vi lett for å gå inn i et eller annet mønster for å bli mer akseptert. Det finnes en rekke slike mønster.

**VI GJØR OSS SELV SMÅ. Motto:** Dersom jeg er liten og usynlig, vil ingen legge merke til meg og angripe.

Av og til sier vi at vi både er håpløse og dumme, men innerst inne håper vi på at noen vil motsi oss. Vi tar andres kritikk litt på forskudd og kritiserer oss selv. Det gjør ikke fullt så vondt som når andre er først ute med kritikken.

Vi ber på en måte om å bli mildere bedømt. Det er derfor taleren sier at han "dessverre ikke har fått forberedt seg", og husmoren at "kaken ble ikke helt som den skulle være". Jo flere slike unnskyldninger vi venner oss til å bruke, jo mer selvforakt samler vi opp. Kutter vi ut unnskyldningene, blir vi etter hvert tryggede på oss selv.

**VI GJØR OSS SELV STORE. Motto:** Bare når jeg er større enn deg, kan du respektere meg.

Uansett hva andre har opplevd og erfart, har vi opplevd og erfart enda mer. Vi forteller om alt vi kan, alt vi vet og alt vi har gjennomskuet. Vi er verdensborgerne som føler det altfor smått her hjemme.

**VI ER AGGRESSIVE OG KRITISKE. Motto:** Angrep er det beste forsvar. Føler jeg meg svak, må jeg i alle fall se sterk ut.

Når andre gjør en feil, kaster vi oss over dem, kjefter på dem eller triumferer over dem.

Kjører vi selv utfor veien, er det ikke vår skyld, men veivesenet som har gjort en dårlig jobb. Kolliderer andre, er det selvsagt deres egen feil. Vi sluttet i jobben fordi ingen av de andre kan samarbeide (og merkelig nok var det slik de tre siste stedene vi arbeidet også).

Aggresjonen kan også slå ut i stadig kritikk. Aldri er noe så bra at det ikke kan kritiseres. Å si noe godt om et annet menneske, blir uhyre vanskelig - i alle fall dersom ikke dette mennesket er langt unna og representerer et ideal vi kan påberope oss støtte fra.

**VI BLIR REN FORNUFT. Motto:** Det er svakt å ha følelser. Andre må i alle fall ikke se at vi har dem. Følelser skaper bare trøbbel.

Når andre har følelser, kan jeg fortelle både hvorfor de føler som de føler, og hvordan de burde reagere i stedet.

Jeg kan alltid forklare hvorfor jeg gjorde som jeg gjorde, og hvorfor det gikk galt. Hvis noen kritiserer meg, tar jeg aldri kritikk inn over meg, men jeg kommer med forklaringer - ofte lange forklaringer. Får jeg ikke forklart meg, får jeg det vondt.

**VI SPILLER KLOVN. Motto:** En må være morsom for å bli godtatt. Humor vender oppmerksomheten bort fra det som er følsomt i livet mitt.

Vi føler at vi får mest kontakt når vi er morsomme og andre ler av oss. Men klovnene er som klovnene flest. Han er trist og lei seg bak masken eller når han er alene i sirkusvognen.

**VI ER FREDSMEGLERE. Motto:** Er du sint på meg, kan du ikke samtidig være glad i meg.

Vi iler til med olje hver gang det blir opprørt hav. Vi føler at vi må glatte over så snart noen er uenige. Kanskje kom vi inn i dette mønsteret allerede da vi var barn og syntes foreldrenes krangling var så truende at vi måtte ta alle midler i bruk for å få dem til å tenke på noe annet. Kanskje vi til og med følte at vi på en eller annen måte hadde skylden for disse konfliktene.

# Når selvbildet er lavt

Vanligvis er vi vant til å tenke at det er den som sliter med lav selvfølelse det er synd på. Men mange ganger er det også synd på de menneskene som lever nært innpå en med lav selvfølelse. De signalene de mottar blir mange gange så forvirrende og sårene. Kanskje den med lav selvfølelse ikke engang selv vet hva som skjer.

I et ekteskap kan for eksempel noe av de følgende lett skje:

- En snakker ofte negativt om seg selv og nekter å ta imot og tro på gode ord og oppmuntringer. Noen blir til og med aggressive når noen sier noe godt til dem. Til slutt orker ikke, eller tør ikke, ektefellen å gjøre nye forsøk på å komme med ros eller oppmuntringer.
  - En føler seg for "fattig" til selv å kunne gi trygg varme, nærhet, kjærlighet eller gode ord. Ektefellen vil da lett føle at han eller hun alltid er den som må gi, men ikke får noe igjen.
  - En kommer med bemerkninger av typen "Jeg skjønner ikke at du kan være glad i meg", eller "Det hadde sikkert vært bedre for deg om du hadde vært gift med en annen", "Jeg føler at jeg ikke er verdt noe", "Jeg er nok bare en belastning for deg". Jo flere ganger dette sies, jo mer fortvilt, sint og hjelpeløs vil ektefellen føle seg.
  - En gir seg i diskusjoner og kommer med utsagn som "Det er sikkert du som har rett", "Det er min feil alt sammen", "Jeg vet ingen ting". Ektefellen vil mer og mer savne en likeverdig motspiller og få en følelse av å ha overkjørt den andre.
  - En kritiserer, finner feil og signaliserer at alt det den andre gjør ikke er bra nok. Ingenting av det ektefellen gjør, er rett - verken når det gjelder husarbeid, barnepass, tidsbruk, mm. En som ikke selv føler seg bra nok, kan nemlig ha like vanskelig for å synes at en annen er det.
- Kritikken kan også ledsages av kraftige aggresjonsutbrudd. Ektefellen vet til slutt ikke hva han eller hun skal gjøre for å unngå kritikk.
- En virker ofte generelt sur og misfornøyd. Et eller annet er alltid galt, men det er ikke så lett å gjette hva som er galt. Dersom ektefellen spør: "Hva er det som er i veien?", er svaret "Ingenting". Men kroppsspråket og tausheten røper at det er noe. Ektefellen blir mer og mer lei av å gjette. Det føles som å bevege seg i et minefelt.
  - En trekker seg tilbake, kanskje bak en mur av taushet, lukker seg som en musling, virker hard og utilnærmelig og gir ektefellen en følelse av frykt eller total tilkortkommenhet. Taushet er alltid en sterk melding. Taushet er makt, selv om den tause sjelden vil innrømme det.
  - En får mer eller mindre ukontrollerte raseriutbrudd. En hever stemmen, brøler, slår i bordet, smeller døren.
  - blir en tåreperse som "gråter seg til" ting. Eller en fremstår som så sart og følsom at en ikke tåler å høre hva andre mener og føler.

Dersom du har lav selvfølelse er det altså ikke bare et problem for deg selv, men det er også et betydelig problem for ektefellen eller kjæresten din.

# Mann og Kvinne. "Den lille forskjellen".

**Mannen** bruker språket til å kjempe for en posisjon eller diskutere en sak det går an å mene noe om. Han søker en konklusjon på samtalen.

**Kvinnen** bruker språket for å forsterke følelsen av nærhet og fellesskap. Det er ikke så viktig hva en snakker om. Det er ikke nødvendig med en konklusjon.

**Mannen** snakker om problemer for å bli ferdig med dem - og blir det faktisk. Han er oppgitt over at kona stadig trekker fram de tingene de har snakket om før.

**Kvinnen** må snakke om samme sak flere ganger for å bearbeide inntrykk og følelser. Hun synes mannen er overfladisk og ufølsom som så fort kan bli ferdig med ting.

**Mannen** bearbeider ofte følelser ved å gå inn i seg selv og bygge en mur rundt seg. Det er ingen vits i å snakke om et problem det ikke er noen løsning på. Dersom kona maser, kritiserer eller sårer ham, er sjansen for at han bygger mur enda større. Han er nemlig ikke så vant til å sette ord på følelser og blir verbalt underlegen i diskusjoner. Mannens utfordring er å slutte å stenge seg inne. Dessuten må han lytte og forstå - ikke gi gode råd.

**Kvinnen** bearbeider følelser ved å snakke og søke nærhet. På dette området er kvinnen verbalt sterk. Hun ønsker ikke gode råd fra mannen, men at mannen lytter og forstår. Dersom mannen murer seg inne, blir kona provosert og angriper enda sterkere. Kona utfordring er å mase, kritisere og såre mindre.

**Mannen** har ikke så meget å fortelle når han blir spurt "Hva har du opplevd i dag?" Svaret er som regel "Ingenting" eller "Ikke noe spesielt". I selskap eller andre sosiale sammenhenger begynner han imidlertid å fortelle ting kona ikke har hørt før, og hun føler seg såret fordi han ikke først delte det med henne.

**Kvinnen** har svært meget å fortelle når noen spør henne om hva hun har opplevd i dag. Hun vil helst dele det med mannen, som hun synes burde være hennes nærmeste fortrolige.

**Mannen** er ofte trett sent på kvelden og ønsker ikke å snakke rett før han skal legge seg. Derimot kan han ellers på dagen ta opp både det ene og det andre.

**Kvinnen** trenger trygghet og ro for å kunne snakke, og det har hun ofte fått sent på kvelden.

**Mannen** ønsker seg ofte flere samleier pr. uke. Føler seg hjelpeløs og avvist når hun ikke vil. Ønsker ofte å snakke for å "løse problemet".

**Kvinnen** klarer seg ofte best med færre samleier. Føler seg presset og kanskje utilstrekkelig i forhold til mannens behov. Det å snakke sammen øker ofte følelsen av å bli presset.

# Kommunikasjonsnivåer.

**Jeg er overfladisk, gjør meg lite sårbar og sier lite om meg selv så lenge jeg holder meg til**

- **Klisjekommunikasjon:** F. eks: "Goddag, hvordan har du det?" "Jo takk, bare bra!" "Pent vær i dag?" Denne kommunikasjonen kan hjelpe oss til å ta de første skrittene til å bli tryggere på hverandre. Men den er bare en innledning eller overgang til...
- **Kommunikasjon om noe utenfor meg selv,** f. eks. andre mennesker, begivenheter, ting. Vi kan snakke i timevis om det som står i avisene eller ukepressen.

**Jeg går dypere, sier meget mer om meg selv og gjør meg atskillig mer sårbar når jeg våger å si:**

- **Jeg mener...** Dette er farlig, for da kan noen bli uenig med meg, sette meg i bås og kanskje avvise meg.
- **Jeg føler...** Dette er enda farligere. Jeg risikerer at noen synes jeg er barnslig, umoden - eller at jeg ikke burde ha slike følelser.  
Vi uttrykker følelser ved å si: "Jeg er sint", "Jeg føler meg urolig", "Jeg kjenner ensomhetsfølelse".  
Vi uttrykker ikke følelser, men meninger, når vi sier "Jeg føler at....."  
Vi orker ikke være på dette nivået lenge om gangen.

**Aller dypest går jeg, og mest sårbar blir jeg når jeg**

- **Viser følelser,** dvs. når jeg gråter, skjelver, snakker med sint stemme.

## Om å være seg selv.

**Jeg må våge å si fra om hva jeg mener og føler både når jeg er sammen med**

- **Sterke mennesker** som blir sinte, kritiske eller avvisende, eller som gjør meg redd ved at de bruker makt på andre måter.
- **Svake mennesker** som blir sårede, bryter sammen eller kanskje til og med blir syke. Svake mennesker får ofte sin vilje igjennom like meget som de sterke, og de får oss også til å føle skyld.

**Jeg skal ta hensyn, men ikke i den grad at jeg lyver om mine meninger og følelser.**

Det jeg sier skal være sant, men jeg behøver ikke alltid og alle steder si alt som er sant.

Dersom du reagerer med sterkt sinne eller sårbarhet når andre sier hva de mener og føler, er sjansen stor for at det eneste du oppnår er at de begynner å lyve for deg.

Det er ditt problem, ikke mitt, at du ikke tåler at jeg er ærlig.

# Noen nyttige regler:

**Si "Jeg" når du snakker om deg selv, ikke "En", "Man" eller "Du".**

Når du sier "Jeg" vil du oppleve at

- du får bedre kontakt med følelsene dine,
- det blir vanskeligere å lyve,
- du blir mer ansvarlig.

**Si ikke "Jeg har ikke fått tid" eller "jeg har ikke fått gjort...".**

Bli et ansvarlig menneske som sier "Jeg har ikke tatt tid" og "Jeg har ikke gjort..."

Du velger selv hva du vil bruke tiden til, og du velger selv om du vil gjøre noe eller ikke.

En annen sak er at det er greit å ha andre mennesker eller omstendigheter å skyldes på.

**Du kan kritisere meg for det jeg sier og gjør, men ikke kritiser meg for det jeg er.**

Gode utsagn har formen: "Når du sier x og gjør y, da føler jeg z".

Jeg er ikke dum, men jeg kan gjøre og si dumme ting.

**Bruk ikke ordene "alltid" eller "aldri" når du kritiserer.**

Jeg er ikke *alltid* sur, og det er ikke sant at jeg *aldri* hjelper deg.

**Tro ikke at du vet hva jeg føler og tenker, men du kan spørre om hva jeg føler og tenker.**

Galt: "Du liker meg ikke!"

Riktig: "Av og til føles det som om du ikke liker meg. Er det slik?"

Galt: Du kan ikke mene det du sier nå!"

Riktig: "Dersom du mener at..., er jeg uenig med deg".

**La et "ja" være et "ja" og et "nei" være et "nei".**

"Ja, hvis det ikke kommer noe i veien" er ikke en kristelig måte å si nei på.

Si så klare "ja" og "nei" at vi vet hvor vi har deg.

# Destruktivt i ekteskapet

John Gottman har i forbausende stor grad kunnet forutsi hvilke ektepar som vil skille lag innen overskuelig tid. Det han da har sett etter, er følgende trekk i kommunikasjonen:

- **Destruktiv kritikk.** En kritiserer hverandre på en heller hard og destruktiv måte. En angriper ikke bare det den andre *sier* og *gjør*, men hele personen – det han eller hun *er*. Dessuten begynner en å gi uttrykk for forakt for den andre - både med ord og kroppsspråk.
- **Forgiftet tankegang.** En begynner å tenke noe i retning av: "Alltid skal hun klage!" "Alltid gjør hun det motsatte av det jeg ønsker!" "Nå mister han kontrollen *igjen!*" "Hun/Han kommer aldri til å forandre seg". Bak en tilsynelatende normal ytre dialog, har hver av partene en skjult, indre dialog som er heller negativ.
- **En føler seg som et uskyldig offer** som har all rett til å være såret og indignert. En leter etter trekk hos den andre som kan bekrefte en selv i martyrollen, og overser de trekkene som viser det motsatte. En kan lett komme på utallige eksempler på at den andre har vært hensynsløs, egoistisk, umulig, el.
- **En "oversvømmes av følelser".** Når den ene snakker, reagerer den andre så sterkt følelsesmessig at kontrollen går tapt, en makter ikke å høre hva som egentlig sies og en begynner å reagere forholdsvis primitivt. En ønsker mest av alt å hevne seg, slå tilbake, forlate rommet, velte bordet eller lignende.

Howard Markman, Scott Stanley & Susan L. Blumberg har skrevet boken "Fighting for Your Marriage. Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love" (Jossey-Bass Publishers. San Francisco. 1994. Disse mener også at de ut fra visse trekk kan forutsi hvilke ektepar som kommer til å skille lag. Det er de som har konflikter som kjennetegnes av:

- **Opptrapping.** En starter med å diskutere en bagatell, en fortsetter med å kritisere hverandres personlighet og ender med å lure på hvordan en kunne finne på å gifte seg med en slik person. En sårer hverandre gjensidig, og begynner mer og mer å ramme hverandres såreste punkter. Begge blir mer og mer sinte og frustrerte.
- **Nedvurdering.** Den andres tanker, følelser og personlighet blir bagatellisert, latterliggjort eller oversett. En angriper hverandres selvfølelse. Det signaliseres forakt.
- **En unngår eller trekker seg** fra samtaler og diskusjoner der følsomme ting kan bli tatt opp. En kan forlate rommet, gjemme seg bak en mur av taushet, snakke den andre etter munnen og tilsynelatende gi seg.
- **En mistror den andres motiver** og mistenker ham eller henne for å gjøre ting med baktanker – enten for å såre eller for å ha fordeler selv.

Skal ekteskapet reddes, trenger en hjelp til å komme ut av disse negative mønstrene. Det positive er at dersom ektefellene lærer å kommunisere mer tilfredsstillende, kan en finne sammen igjen og redde ekteskapet.