



5 gode råd om

Kommunikation i Parforholdet

af Parterapeut Thomas Raun

INTRODUKTION

I ethvert parforhold er kommunikation nøglen til forståelse, nærhed, og konflikthåndtering. Men alligevel finder mange par det udfordrende at kommunikere, hvilket ofte fører til misforståelser, frustrationer og konflikter.

Der kan være mange barrierer for ansvarlig og åben kommunikation, men jeg håber du og din partner vil opleve en dybere forbindelse og mindre konflikter ved at følge disse fem råd. Ægte forbindelse og forståelse for hinanden, starter altid med åben og ærlig kommunikation.

At forbedre kommunikationen i jeres parforhold kræver tid, øvelse, praksis og ikke mindst tålmodighed. En anbefaling er at blive enige om, at I vil gerne kommunikere på en ny måde. Men husk i gør noget nyt og at det er i orden at fejle. Det vigtige her er at samarbejde om det eller de konfliktmønstre i kender, og ikke om hvem der har gjort noget forkert eller er den "skyldige". Hjælp og støt hinanden, hvis det ikke går som det skal.

Jeg har lavet denne e-bog er for at give dig og din partner nogle håndgribelige tips og tricks til og det er mit håb, at det kan være starten på at forbedre kommunikationen i jeres parforhold (og andre relationer).

Kommunikation kan være et stort og indviklet emne, så her har jeg prøvet at gøre det så enkelt og lige til som muligt. Forhåbentlig vil det her give jer et godt udgangspunkt, så I kan begynde at tale bedre sammen. Tænk på det som en lille hjælpende hånd på jeres rejse mod endnu stærkere bånd og bedre samtaler.

For alle af de fem råd gælder det at; Har du svært ved at give udtryk for egne behov eller følelser, eller ikke lige kan finde ud af hvordan du har det i situationen, så sig det - og du er allerede godt på vej.

Husk at kommunikation er en tovejsproces, hvor både dine og din partners behov er vigtige.

FRA META-SPROG TIL "JEG"-SPROG:



Forklaring

En af de ting mange af os kan have en tendens til er, at tale i "Meta" Det betyder at vi bruger udsagn som "Mange synes nok", "Man kan....", "Enhver kan da se" når vi taler om hvad vi selv mener eller hvordan vi har det i given situation.

Ved at tale i generaliseringer fjerner vi ansvaret fra hvordan vi har det og hvad vi selv egentlig mener og føler. Da det kan være sårbart, at udtrykke vores egne tanker og behov kommer "Meta-sproget" til fungere som et skjold for os selv, men også som en barriere, fordi vi kommer til at distancere os fra det vi mener og føler.

At bruge "jeg"-sprog er en måde at kommunikere på, der fokuserer på dine egne følelser, tanker og oplevelser. Det vil være mindre sandsynligt, at din partner føler sig angrebet, fordi du fortæller en personlig oplevelse. Altså; Sådan er det for mig! Det fremmer åbenhed og sårbarhed, hvilket er alt afgørende for at skabe et trygt parforhold.

Forslag til praktisk anvendelse

1. Selvrefleksion: Start med at blive opmærksom på, når du bruger "meta-sprog" i dine samtaler. Mærk efter, om du forsøger at distancere dig selv fra dine følelser eller om du undgår direkte at adressere et følsomt emne.

2. Udtryk personlige oplevelser: Når du bemærker du bruger "meta-sprog", stop op og omformuler dine tanker. Prøv at omformulere din sætning, så den afspejler din direkte oplevelse eller følelse. For eksempel, i stedet for at sige, "Man føler sig ofte overset i langvarige forhold," kan du sige, "Jeg føler mig overset, når vi ikke taler om vores dag."

3. Praktiser med din partner el i en tryk kontekst: Øv dig i at bruge "jeg"-sprog, i samtaler med din partner eller en nær ven. Det kan føles udfordrende i starten, men med tiden vil det blive mere naturligt. Giv hinanden feedback og vær åbne for at justere jeres kommunikationsmønstre.

At bruge "jeg"-sprog er en måde at kommunikere på, der fokuserer på dine egne følelser, tanker og oplevelser.

BED OM DET DU GERNE VIL HAVE

Forklaring

At udtrykke dine egne behov er en vigtig del af kommunikationen med andre mennesker.

Det kan være sårbart at åbne op for vores inderste behov, og derfor er vi ofte bedre til at forklare hvad vi ikke vil eller har lyst til. Dog er ærlig kommunikation om, hvad vi ønsker og behøver, afgørende for et sundt parforhold.

Uklar kommunikation om dine behov kan føre til frustration og misforståelser. Ved direkte at udtrykke, hvad du ønsker eller behøver, giver du din partner mulighed for at forstå og imødekomme dine følelser, hvilket styrker jeres forbindelse.

Forslag til praktisk anvendelse

1. Refleksion over egne behov:

Tag dig tid til at overveje, hvad du virkelig har brug for fra din partner og forholdet.

Er det mere tid sammen, mere åbenhed, eller måske praktisk støtte?

2. Vær konkret og klar: Når du kommunikerer dine behov, vær så specifik som muligt. "Jeg ville elske, hvis vi kunne dedikere en aften om ugen til alenetid sammen," er meget klarere budskab end "Vi bruger aldrig tid sammen."

Undgå at være for indirekte eller tale "uden om", hvorved du nemt kan "miste" budskabet til den anden part.

3. Gentagelse og tålmodighed:

Det kan være nødvendigt at gentage dine behov, da adfærdsændringer tager tid. Vær tålmodig og gentag venligt dine anmodninger, hvis nødvendigt.

Undgå at være for indirekte eller tale "uden om", hvorved du nemt kan "miste" budskabet til den anden part...

GIV FULDSTÆNDIGE MEDDELELSER IKKE BARE HALVE

Forklaring

En fuldstændig meddelelse omfatter ikke kun hvad du tænker eller føler, men også hvorfor du føler det, og hvad der har udløst disse følelser. Dette giver din partner en dybere forståelse af dine oplevelser og hjælper med at undgå misforståelser.

Halve meddelelser, som kun udtrykker en følelse uden kontekst, kan efterlade din partner forvirret og usikker på, hvordan de skal reagere. Det betyder ikke, at du skal vide 100% hvad det er og have en løsning.

Hvis du, lige nu og her, ikke ved hvad der har gjort dig vred eller ked af det, så sig det og at du vil vende tilbage når du er kommet det nærmere.

På den måde tager du ansvar for det der dit og din partner kommer ikke til at hænge i det uvisse.

Forslag til praktisk anvendelse

1. Udtryk fuldstændige tanker:

Når du føler dig vred eller ked af det, prøv at forklare hele årsagen. "Jeg er vred, fordi jeg følte mig ignoreret i går aften, da du var dybt begravet i din telefon da vi talte om.. (noget vigtigt for dig)

2. Tag en pause, hvis

nødvendigt: Hvis du er for oprevet til at kommunikere klart, er det okay at tage en pause og vende tilbage til samtalen, når du føler dig mere rolig. Sig hvis det er det, du har brug for.

3. Inviter til dialog:

Efter at have udtrykt din følelse, giv din partner mulighed for at dele deres synspunkt. Dette skaber grundlag for en konstruktiv samtale.

Hvis du, lige nu og her, ikke ved hvad der har gjort dig vred eller ked af det, så sig det og at du vil vende tilbage når du er kommet det nærmere..

GÅ FRA AT TALE OM FORTID OG FREMTID - TIL NUTID

4

Forklaring

De fleste af os kender nok det, at vi ofte kommer til at trække noget frem fra fortiden eller noget vi tror vil ske i fremtiden. Dette kan skabe unødvendig konflikt, fordi det forhindrer jer i at fokusere på, hvad der faktisk sker i nuet.

Ved at flytte fokus til det der sker nu, åbner I op for at tackle problemer og følelser, som de opstår, hvilket fører til mere ærlige samtaler.

Fortiden er gået - og fremtiden er ikke kommet endnu. Hvad kan du gøre lige nu, og hvordan er det for dig lige nu og her? Ved at være opmærksom på, at øve og prioritere nuværende oplevelser og følelser, kan I skabe et stærkere og sundere grundlag for jeres forhold.

Hermed er ikke sagt, at vi skal give afkald på at tale om fortiden eller undlade at planlægge fremtiden - blot at vi i et udviklende samvær skal kunne koncentrere os om virkelig at være til stede i nuet.

Forslag til praktisk anvendelse

1. Vær opmærksom på nutidsfokus: Bemærk, når samtalen driver ind i fortidige svigt eller fremtidige bekymringer, og forsøg at bringe den tilbage til nutiden.

2. Brug nutidige udsagn: Tal om dine følelser og oplevelser, som de er lige nu. For eksempel, i stedet for at sige "Du ignorerer mig altid" Så prøv i stedet "Jeg føler mig ignoreret, når du tjekker din telefon, mens vi taler."

3. Lyt aktiv og spørg: Hvis du er i tvivl og i stedet for at antage, så spørg din partner om hvad de har brug for lige nu og her, eller hvordan du kan hjælpe med at forbedre situationen. Dette kan lede samtalen i en mere konstruktiv og fremadrettet retning.

Fortiden er gået - og fremtiden er ikke kommet endnu. Hvad kan du gøre lige nu, og hvordan er det for dig lige nu og her?

STOP MED AT FORKLARE OG LYT

5

Forklaring

At lytte er måske den vigtigste del i en åben kommunikation og en del, som mange overser i parforholdet.

Vi er ofte så fokuserede på at få vores eget budskab igennem eller forsvare vores synspunkt, at vi glemmer at lytte til, hvad vores partner faktisk siger. Måske vi bliver såret af det vores partner siger eller det ribber op i gamle konflikter. At stoppe op og lytte – virkelig lytte – ændrer måden, vi kommunikerer på, og styrke vores relationer.

Sørg for, at I har en rolig setting for samtalen, hvor I begge kan fokusere uden afbrydelser.

Forslag til praktisk anvendelse

1. Praktiser aktiv lytning: Når du er i en samtale, skal du fokusere på at være en aktiv lytter. Det betyder at give den anden person din fulde opmærksomhed og være til stede i øjeblikket. Undgå at afbryde den anden person og undgå at planlægge, hvad du vil sige næste gang. Vær nysgerrig

og lyt i stedet med åbenhed og ægte interesse. Giv også tid til den anden person kan udforske deres tanker og følelser uden at afbryde – Også selvom det kan være din partner er stille.

2. Stil åbne spørgsmål: Når din partner er færdig med at udtrykke sig, så stil åbne spørgsmål, i stedet for at forklare eller give svar. Åbne spørgsmål starter normalt med "hvad," "hvordan," osv. F.eks.. Hvad betyder det for dig når.. Eller, Hvordan er det for dig når.. Dette opfordrer den anden person til at udtrykke deres tanker og følelser mere detaljeret og giver dig mulighed for at forstå din partner bedre.

3. Empati og forståelse: Forsøg at sætte dig i den anden persons sted og forstå deres perspektiv. Lyt ikke kun til ordene, men også til den følelsesmæssige undertone og kropssproget. Dette vil hjælpe jer med at udvikle en dybere forbindelse og vise, at du virkelig lytter og er interesseret i, hvad den anden person har at sige.

"Undgå at afbryde den anden person og undgå at planlægge, hvad du vil sige næste gang..."

Har i brug for hjælp?

Hvis du eller din partner er nysgerrige på at forbedre jeres kommunikation, eller hvis I ønsker at udforske dybere aspekter af jeres forhold, så tøv ikke med at kontakte mig. Vi kan sammen finde ud af, hvordan jeg kan hjælpe jer med at styrke jeres kommunikation og hermed berige jeres relation.

I er altid velkomne til at skrive eller ringe til mig. Jeg ser frem til at hjælpe jer med at bygge endnu stærkere og mere meningsfulde forbindelser i jeres liv.

Afsender

Forfattet af Parterapeut
Thomas Raun

Nuar Terapi

Tlf.: +45 23 96 46 04
E-mail: tr@nuar-terapi.dk

Bernstorff Slot
Kavalergården 2. etage
Jægersborg Allé 93
2800 Gentofte

