

Tema Kommunikation: 10 regler for menneskelig kommunikation

Af Mogens Jacobsen, psykiater på Sct. Hans Hospital

Tal for dig selv

Sig ikke:

- Man kan.....
- Mange synes nok.....
- Enhver kan da se.....
- Alle er vist enige om.....

Sig i stedet :

- Jeg kan.....
- Jeg synes.....
- Jeg ser.....
- Jeg mener, at....

For det er jo dig, der, ser, føler, mener og ønsker. Dine egne følelser og meninger er desuden det eneste, du virkelig ved noget om. Dit ansvar i samvær er at være dig! Hvis du har lyst til at inddrage andre, så bed dem om at tale for sig selv. Du kan aldrig have uret, når du udtrykker en personlig oplevelse – så start med at være det du er, før du prøver at blive det, du ikke er endnu. Tør du ikke tale for dig selv så sig det – og du er allerede godt på vej.

Bed om det, du vil have

Leg ikke en rollespillende gætteleg med andre. Det er dit ansvar over for det gode samvær – og dermed over for dig selv – at du udtrykker dine ønsker og behov. Hvem kan egentlig gøre det bedre? Ved at bede om det, du synes, du behøver, giver du andre det bedste, de kan få fra dig:

- Klar besked om noget i dig selv.

Betragt andre som voksne mennesker, der kan sige:

Ja og Nej til dig.

Nægt at give det, du ikke har lyst til at give

Giv ikke tilgivelse, når dine inderste følelser ikke er parat til det. Giv ikke støtte og medlidenhed, hvis du er i tvivl.

Giv ikke tilsagn, som du ikke straks føler, at du vil indfri.

Lad ikke, som om du forstår, hvis du ikke forstår.

Lad ikke, som om du elsker, hvis du ikke kan, vil, tør eller har lyst til at elske.

Det er en hån mod dine medmennesker, at du giver dem din falskhed. Og en selvforagt vil vokse i dig – fra den ene forstillelse til den næste.

Et klart ”Nej” kan være det kærligste, du kan give andre – hvis det er en ægte meddelelse om dig selv.

Kærlighed er konstant at meddele, hvor du nu står.

Giv fuldstændige meddelelser, ikke bare halve

- Jeg er rasende på dig.

Er en klar, personlig meddelelse, men den er for fattig, fordi den fortæller for lidt om dig, og fordi den afbryder kommunikationen – eller indbyder til afbrydelse. Hvis du vil lukke af, så sig det. Giv ellers en fuldstændig meddelelse, f.eks.:

- Jeg føler mig rasende på dig, lige nu jeg har virkelig hjertebanken, og jeg føler mig samtidig bange for at sige det her, for jeg synes, at du har magt til at skade mig.

Så er det flere lag af reaktionsmåder, angst i samværet og magtstrukturen, det tager fat på. Halve meddelelser bærer hovedansvaret for brud, ingen ønskede.

Undgå undskyldninger

Undskyldninger er et af manipulationens ledeste våben.

Undskyldninger benyttes næsten altid som led i en studehandel. Det underforståede budskab er:

- Når jeg siger undskyld, så kan du ikke længere tillade dig at vise din vrede mod mig, i hvert tilfælde ikke uden at få dårlig samvittighed. Mens jeg på den anden side slipper for at ændre noget ved mig selv. Jeg kan jo bare sige undskyld næste gang.

Undskyldninger er en af de smarteste undvigelsesmanøvrer, vi overhovedet har, når vi vil undgå kontestation og selvindsigt. Hvis du virkelig mener, at du har opført dig forkert, så kan du jo præcis fra nu af vælge at opføre dig anderledes. Hav ikke dårlig samvittighed – det er spild af tid.

Gå fra al tale om fortid og fremtid til nutid

Det kan også siges på denne måde:

- Du skal kunne være dig selv i her og nu situationen, før du kan gøre op med fortiden og behandle fremtiden. Frygtsomhed og selvusikkerhed dikteres så at sige af forventninger til fremtiden. Og mange undskyldninger, der er blokerende for personlig udvikling og åbenhed, begrundes i fortiden.
- Lige fra jeg har været lille, har jeg ikke kunnet det her, fordi.....

Hermed er ikke sagt, at vi skal give afkald på fortidens erfaringer eller undlade at planlægge fremtiden – blot at vi i et udviklende samvær med de mennesker, vi er sammen med lige nu og her, skal kunne koncentrere os om virkeligt at være både legemligt og psykisk til stede og afstå fra de fristende muligheder, der ligger i at benytte fortidens undskyldninger og fremtidens ængstelser til flugt fra de andre og dig selv. Fortiden er gået – og fremtiden er ikke kommet endnu - hvad kan du gøre lige nu, og hvordan er det for dig? Man kunne også sige det på denne måde:

Livet består af en lang perlekrans af nutider. Hvis du aldrig kan være helt og fuldt i nutiden, kan du aldrig helt og fuldt møde andre og aldrig helt og fuldt være i live.

Gå fra det generelle til det specifikke

- Ingen kan lide mig.
- Nævn én her, der kan lide dig, og lad os tale om det.

Eller:

- Man er jo altid bange for visse situationer.
- Er du bange lige nu.

Eller:

- Det hele er fuldstændigt ligegyldigt.
- Nævn en ting, der betyder noget for dig nu.

Eller:

- Forældre forstår aldrig noget.
- Hvad forstår dine forældre ikke?

Eller:

- Jeg tror ikke, vi har lyst til at gå videre med det her lige nu.
- Har du selv lyst til at standse her?

Gå fra spørgsmål til personlige udsagn

Naturligvis skal vi spørge andre mennesker om ting, vi virkelig ikke ved, eller ting, vi personligt ønsker fra dem. Men mange spørgsmål dækker enten over, at spørgeren udmærket kender svaret på spørgsmålet eller ønsker at bringe den udspurgte i fedtefadet, eller ønsker at takkes den udspurgte, eller helst ser diskussionen blokeret nu, eller vil vise sin klogskab for alle ved at stille begavede og intellektualiserede spørgsmål.

- Tror du da, at denne plan kan gennemføres?
- Sig, hvad du selv mener om planen.

Eller:

- Har du det ikke skidt ved den måde, vi kører det her på?
- Hvordan føler du selv, du har lyst til at køre det?

Eller:

- Jeg kunne have lyst til at spørge det ærede medlem, om han virkelig tror, at
- Hvad mener du om det ærede medlems dømmekraft?

Eller :

- Tror du ikke, at Niels vil finde det lidt mærkeligt?
- Niels er her jo ikke – sig, om du selv finder det mærkeligt.

Slå af og til hjernen fra og lyt til din krop

Vi er i vid udstrækning oplært til at klare os på et rollespillende, intellektuelt spilfægteri, hvor kommunikationen mere ligner en skakmatch end et menneskeligt møde. Hænderne kan ryste, hjertet banke, munden bliver tør, maven snører sig sammen, musklerne gør ondt af spænding – samtidig med, at computeren i vores hjerne indædt kræver ro og orden, forsvar, undskyldninger og bedrevidende facader. Det er en ynke at se på, hvordan de fleste mennesker i vores kulturkreds strider sig frem i denne personlighedsspaltning. Og hvordan mange bliver direkte syge af det. Stands op og føl efter, hvad din krop siger til dig. Her har du væsentlige meddelelser om, hvor du står, hvad du vil og ikke vil, hvad der er bedst for dig. Giv personlige meddelelser om det, så du fornemmer. Oplev igen dig selv samlet til et væsen, hvor kommunikation, følelser og handlinger samles til et harmonisk hele.

Spørg mindre ”hvorfor” og mere ”hvordan” og ”hvad”

Hvis du spørger andre om noget, der virkelig drejer sig om ægte kontakt, om noget du vil have eller behøver at vide, så vil langt de fleste af dine spørgsmål starte med et:

- Hvordan

eller

- Hvad

Sådanne spørgsmål er nemlig langt mere procesorienterede og samtidig her og nu orienterede. De sigter mod at forstå udviklingsforløb, holdninger – og de vil bringe den nærmere medfølelse (eller bedre: samfølelse) med andre som totale personer. Spørgsmålet – hvorfor? – lægger altid op til forklaringer (bortforklaringer) og historier og formodninger (flugt ud i fortid eller fremtid).

Desuden er ”hvorfor” en stærk stimulans for computeren, ikke for følelserne.

F.eks.:

- Hvorfor er du så mærkelig i aften?

Hellere :

- Hvordan har du det egentlig lige nu?

Eller bedre:

- Jeg føler mig utryk lige nu – jeg vil prøve at sige, hvad det er ved dig, der giver mig den følelse.

Som sagt er disse regler ikke ufravigelige dogmer. De er forslag at tænke over og afprøve. De har allerede på forbløffende måde vist deres værdi i psykoterapi, familiebehandling, samarbejdsstræning og komplicerede beslutningsprocesser.

Det er naturligvis interessant at forestille sig, hvilken effekt disse regler kunne have i større samfundsmæssige sammenhænge – f.eks. i den politiske beslutningsproces. Jo højere til tops, vi havner i hierarkiske systemer, det være sig institutioner, virksomheder, fagforeninger eller ligefrem i folketinget, jo grovere overtrædelser er disse regler for sund personlighedsudviklende kommunikation.