

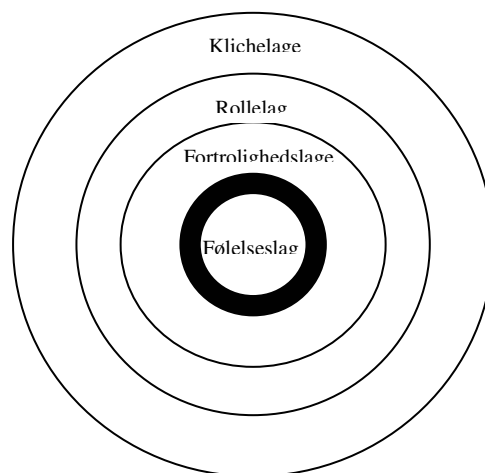
## Tema Kommunikation: Kommunikationslag

Det er tidligere blevet påpeget, at dynamiske og livfulde processer finder sted i en vekselvirkning mellem en tilstand af åbenhed/imødekommenhed og meningsfuldhed. For at opnå en meningsfuld kontaktproces med sine omgivelser er der flere forhold, der spiller ind:

- Hvad er formålet med kommunikationen?
- Parternes evne til at forklare sig og forstå hinanden.
- Parternes interesse for hinanden som personer.

Kommunikation og kontakt skal opfattes som en proces – man kan fordybe sig og gøre den mere betydningsfuld, eller man kan trække sig tilbage og gøre den mere overfladisk. For at gøre kontaktprocessen operationel anvender man en kommunikationsmodel med fire forskellige kommunikationslag.

Yderst i modellen befinder sig klichelaget eller det indledende niveau. Inderst i modellen – i den inderste kerne - findes det direkte kontaktag eller det følelsesmæssige du/jeg niveau I.



Der er ikke særlige lag, der har større værdi eller er finere end andre. Nogle gange er tiden mest til inderlighed og tæt kontakt. Til andre tider er det mere rigtigt med en overfladisk kontakt. Hvert enkelt menneske må selv afgøre, hvad der i den aktuelle situation vil være passende, men modellen er en måde, hvorpå du er i stand til at styre kontaktens dybde, når du taler med et andet menneske. Evnen til bevidst at bevæge sig frit mellem de forskellige kommunikationslag er kontaktfuldhed.

### 1) Klichelaget (det indledende niveau) Personlig snak om...

Dette er overfladisk snak, ligegyldigheder, ufarlig tale om vind og vejr, høfligheder, fraser og klicheer. Det er den mest upersonlige måde, man kan kommunikere med andre mennesker på. Den anvendes ofte i selskaber, ved receptioner og cocktailparties. Denne kommunikationsform kræver ikke noget særligt af tilhørerne.

Mange mennesker synes, det er for dårligt at kommunikere på dette overfladiske niveau. Men det er nu ikke kun dårligt, der kan være megen leg, fest og ballade forbundet med denne kommunikationsform, og man kan lære en masse om andre mennesker på denne måde. Mennesker, der ikke bryder sig om at kommunikere på dette niveau, trækker sig tilbage og isolerer sig i et hjørne. De føler sig utilpasse uden reelt at vide, hvad der sker.

### 2) Rollelaget (det saglige niveau)

Personlig engageret samtale OM, men uden følelser.

Betegnelsen skyldes, at vi ofte – i kraft af vore professionelle roller som f.eks. ledere, lærere, pædagoger, fædre, mødre og ægtefæller – udtrykker vores uforbeholdne mening om ting, vi synes, vi er kloge på. Det meste af hverdagens kommunikation foregår på denne måde.

Her tales om politik, videnskab, teknik, drømme og hændelser i vort liv, - så længe det blot **ikke** handler om at udtrykke vore følelser. Det er karakteristisk, at der her kræves noget af tilhøreren. Der skal virkelig lyttes, så man er parat til at respondere intelligent, når tiden er inde.

### **3) fortrolighedslaget (det indirekte niveau)**

Personlig følelsesbetonet samtale OM ham, hende, de andre...

På dette niveau af kontaktfuldhed handler det om følelser og fornemmelser i forhold til omgivelserne. Karakteristisk er det dog, at det udelukkende vedrører mennesker, der ikke er til stede. Sladder og rygter er her i højsædet, og kontakten har en meget betroelsesagtig karakter.

Mange mennesker afskyr den slags fortrolighed om tredje personer - mere eller mindre hemmelige ting om kolleger og overordnede - som ikke lige er til stede. Man må dog ikke være blind for, at der ligger noget mentalhygiejnisk i det. For eksempel kan man på den måde give chefen det glatte lag uden at blive fyret af den grund. Endvidere kan fortroligheden skabe overblik, så man mere klart ser, hvad der egentlig er ens følelser og meninger. Man får afprøvet sine tanker over for den fortrolige.

Mange sygdomme er psykosomatisk betingede, hovedpine, muskelspændinger, smerter i hele kroppen, og handler om følelser, (vrede/sorg), der ikke er forløst, situationer, der ikke er afsluttede. Så er det trods alt bedre at udtrykke sine følelser over for tredje person, så man ikke brænder inde med dem og til sidst bliver syg.

### **4) Følelseslaget (du/jeg-niveauet) – personlige og direkte budskaber mellem du og jeg**

På dette dybe kommunikationsniveau er der en høj grad af inderlighed og intimitet. Her gives der udtryk for autentiske følelser her og nu, mellem dig og mig. Eksempler kunne være:

- JEG føler for DIG lige nu sådan og sådan...
- JEG er vred på DIG fordi du...
- JEG er glad for DIG, du er så...
- JEG bliver ked af det, når DU...
- Det generer MIG når DU..
- JEG føler mig ydmyget, når DU siger sådan...

Følelseslaget kaldes også personlighedens inderste kerne. Det er et dybt niveau, hvor vi sjældent befinder os. Niveauet forbeholdes vore allernærmeste, og måske ikke engang dem. Mange af os er uvante med at udtrykke os på denne direkte måde. Men her ligger chancen for at udtrykke sine inderste følelser og opnå ægte kontakt. Når mennesker mødes på dette niveau, er det uden forsvar og forbehold, vi næres ved den tætte menneskelige kontakt og intimitet. Det er her, vi mærker

betydningen af vores eksistens, i forhold til os selv og i forhold til andre mennesker. Her skabes den totale kontaktfuldhed, åbenhed, tryghed og tillidsfuldhed.