

Lær deg å snakke fra hjertet

Har du lyst til å bli bedre til å kommunisere?
Bytt ut angrep og forsvar med empati og forståelse.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Getty images



Foto: Julie Christine Krøvel

Hege Paulsen,
gestaltterapeut MNGF

Vi bruker størstedelen av våre liv i våken tilstand på å kommunisere, og derfor kommer vi ikke framover i livet på ærlig vis uten den empatiske kommunikasjonen, forteller Annie Tønnessen, forfatter og coach.

I det øyeblikket du begynner å kommunisere til en mottaker, blir du en avsender.

– Å leve seg inn i hva den andre føler er for mange mennesker i dag svært utfordrende. Du må være oppriktig interessert i de menneskene du omgir deg med. I mange tilfeller kommuniserer vi av ren høflighet og erfaring, sier Tønnessen, og utdyper:

– Ofte er det slik at vi må lære av tidligere erfaringer og ta et valg om hvordan vi vil kommunisere.

SKAPER TILHØRIGHET

Det er viktig for oss å bli sett, hørt og få bekreftelse fra dem rundt oss. Det er behov vi alle har og som vi søker å få dekket når vi er i kontakt med andre.

Å snakke nedlatende om andre gjør oss ikke godt.

Annie Tønnessen, forfatter og coach

– God kommunikasjon legger til rette for kontakt med andre, og er grunnleggende for å skape felles forståelse og tilhørighet med mennesker. Vi er ikke alene i verden eller uavhengige, derfor må vi hele tiden forholde oss til andre mennesker, forteller gestaltterapeut Hege Paulsen.

At vi i denne kontakten med andre mennesker både påvirker og selv blir påvirket, har ifølge Paulsen konsekvenser for hvordan vi kommuniserer.

– Vi kommuniserer ikke likt med barnet vårt rundt middagsbordet som vi gjør med sjefen vår på et møte på jobb. Vi blir påvirket av omgivelsene og den vi kommuniserer med, og også motsatt. Dette gjelder både det vi sier, gjør og utstråler.

Responen vi får gir oss verdifull informasjon om hvordan vi virker på andre. Ifølge gestaltterapeuten kan dette være en god kilde til økt selvinnsikt og forståelse for hvem vi selv er i møte med andre.

– God kommunikasjon kjennetegnes ved at den rommer og ivaretar begge parter som er involvert, og dette er helt grunnleggende for å kunne skape og opprettholde positive relasjoner.

ANGREPSFELLEN

I kommunikasjon med andre er det ofte lett å bli opptatt av seg selv.

– Vi har fokus på egne behov, egen agenda og av å få sagt det vi selv trenger

å si. Vi er jo oss selv nærmest. Det blir så viktig å fremme eget budskap at vi raskt mister interessen for, og evnen til, å ta inn så mye fra den andre, forteller Paulsen.

Om du går rundt med følelser som sinne, frustrasjon og sårhet er det fort gjort å plassere skylden for dette hos andre og rette det dit.

– Det er ofte vanskelig, og spesielt i «kampens hete», å formidle slike følelser uten at det føles som et angrep for mottakeren. Mottakeren føler behov for å forsvare seg – noe som igjen kan oppfattes som et angrep for avsender. Da kommer man inn i en ond sirkel hvor angrep og forsvar blir måten å kommunisere på, sier Paulsen.

Ifølge Annie Tønnessen går vi til angrep på mennesker i større eller mindre grad, og det henger sammen med hvem vi er som person og hvilke erfaringer vi har gjort oss.

– Vi reagerer på mennesker ut i fra tidligere hendelser og andre situasjoner. Hvis en kollega går til angrep for at en arbeidsoppgave ikke er utført som ønsket, reagerer vi ulikt. De fleste av oss går nok med «piggen» ute, om ikke alltid utvendig, så innvendig.

Går vi til angrep så får vi det vondt etterpå.

– Det er dessverre en selv det går aller mest ut over. Kanskje kan det akkurat der og da føles bra å skjelle ut et annet menneske og få «luftet på



Hmmm... Hvordan skal jeg si på en fin måte at jeg synes Frode oppfører seg som en dust?



Du, Frode? Når du snakker sann til meg, stikker piggene dine. Det gjør vondt.

SLIK NÅR DU MÅLET!

- Snakk for deg selv, ikke for den andre.
- Si «jeg» når du snakker. Mange bruker ord som «en», «man» og «du» når de snakker om seg selv, og dette skaper avstand og generalisering. Ved å bruke «jeg» i stedet kommuniserer du rett fra hjertet. Bare prøv!
- Bruk «jeg-budskap» og snakk om hva DU føler, kjenner og tenker i stedet for «du-budskap» som «du er eller gjør alltid/aldri». Som for eksempel: «Når jeg snakker og du himler med øynene, blir jeg lei meg, irritert og usikker» i stedet for «Du himler alltid med øynene når jeg snakker».
- Still deg spørsmål som: Hva er det hun/han egentlig sier og prøver å formidle? Hva vil hun/han at jeg skal forstå? Hvordan hadde jeg reagert om dette var meg? Hva hadde jeg hatt behov for nå?
- Gi den andre tid til å snakke ferdig og la være å avbryte. Vær nysgjerrig og interessert.
- Benytt anledningen når stemningen er rolig til å si ifra om ting som kan være vanskelig eller føre til konflikt.
- Vær bevisst på kroppsspråket ditt og blikkontakt. Vær tilstedeværende og ha kroppen vendt mot den du snakker med.
- Del med den andre hva det du formidler eller mottar gjør med deg – både tanker, følelser og kroppslige reaksjoner.
- Ta ansvar for deg selv og måten du kommuniserer på. Det er også ditt ansvar å bidra til at kommunikasjonen blir god.
- Øvelse gjør mester! Det gjelder også for kommunikasjon.

Kilde: Hege Paulsen, gestaltterapeut MNGF

trykket», men å snakke nedlatende om andre gjør oss ikke godt. Forsøk heller å ha fokus på å lære av mennesker som du i utgangspunktet føler «trigger» deg på en eller annen måte, råder Tønnessen, og utdyper:

– Vi verner oss selv med forsvarsmekanismer daglig. Å lage et forsvar hjelper lite i det lange løp. Her må du finne hovedårsaken og starte i en ende.

ENDRE FOKUS

Ved å vise empati og forståelse skifter du fra å være opptatt av deg selv og din egen agenda, til å bli opptatt av den andre. Kommunikasjonen kjennetegnes av respekt og likeverd.

– Du møter den andre med en helt annen innstilling, hvor du ønsker å forstå den andres ståsted og måte å se verden på. Med et slikt fokus er du ikke lenger opptatt av å «ta» den andre eller å vinne diskusjonen. En slik måte å kommunisere på skaper kontakt og samhørighet. Alt ligger til rette for at dere kan komme nærmere hverandre og bygge en god relasjon, forteller Paulsen.

For avsender oppleves det trygt å formidler egne følelser, tanker og behov. Det er godt å få dele det man har på hjertet.

– Mottaker er på sin side opptatt av å lytte og ta inn det avsender sier og formidler. Ingen føler seg angrepet eller at de må forsvare seg. Det er tydelig at begge vil hverandre vel, og det kommer frem i måten det kommuniseres på, sier Paulsen.

Hun får støtte av Annie Tønnessen, som påpeker at vi ved å ha fokus på empati og forståelse i kommunikasjonen forhindrer mange negative tanker og følelser.

– Du vil da ha mer tid til gode tanker og følelser, som er viktig i forhold til å øke din livskvalitet som menneske. Husk at du alltid har et valg om hvordan du vil kommunisere og still deg gjerne dette spørsmålet: Hvem ønsker jeg å være i min kommunikasjon med andre mennesker?

– Ta et bevisst valg om hva du ønsker å bruke tid på her i livet, sier Tønnessen. *

Det blir så viktig å fremme eget budskap at vi mister evnen til å ta inn noe fra den andre.

Hege Paulsen, gestaltterapeut MNGF