

De fire faresignaler

Optrapning:

Når partnerne svarer hinanden negativt, så det ene ord tager det andet.

Eksempel:

Hun: nu har du igen glemt at slukke lyset efter dig, jeg render rundt og slukker for dig hele tiden.

Han: årh hold da op! Jeg glemte det jo bare. Det er da ikke nogen katastrofe og jeg kommer jo ind i stuen igen om lidt og så skal jeg tænde lyset igen. Du er simpelthen så hysterisk, prøv at slappe lidt af. Du fiser rundt og kontrollerer mig hele tiden

Hun: Jeg kontrollerer dig ikke! Jeg er sgu ikke din mor. Men du kan åbenbart ikke finde ud af at rydde op efter dig. Bare se alt de rod der ligger her i hjørnet, som du bare smider fra dig, når du tømmer dine lommer.

Han: nu skal du ikke komme for godt i gang. Er det sådan det skal være? Skal jeg så også fortælle dig, at jeg hader, når du køber nyt tøj og så klipper du mærkerne af og smider dem ikke ud. De ligger bare og flyder indtil JEG rydder op efter dig!

Man kan standse optrapningen ved, at den ene trækker sig og siger - "nu kaster vi med mudder i stedet for at snakke om det konkrete problem, som vi startede med".

Man kan ikke vinde et skænderi → det fører til et tab i sidste ende alligevel

Nedvurdering:

Når den ene part gør den anden mindre værd.

Det kan ske åbent, men også skjult

Når partneren kritiserer ens mad, ens vægt, ens udseende.

Fremhæver sig selv: jeg har tabt mig 5 kg, men hun kunne ikke. Se lige hans ølmave!, Du laver aldrig så lækker mad som Sofie gør. Prøv lige at se Hans's flotte haveprojekt, det får du aldrig gjort da du altid skal se fodbold.

En negativ kritik skal opvejes med 5 positive.

Eller når partneren nedvurderer personens følelser: Ej tror du ikke lige du overreagerer? / Har du mon PMS?

Negativ fortolkning:

Når den ene part konstant tror den andens motiver er mere negative end de i virkeligheden er

Fx hun tror ikke på at han kan lide hendes forældre, selvom han siger han kan. Så når de har diskussion om ferieplanerne, hvor de skal en uge sydpå, men hun vil også besøge familien

Hun siger til ham, at han ikke vil, fordi han ikke kan lide forældrene.

Han siger jo jeg kan godt lide dine forældre, men hvordan får vi råd til flybilletter sydpå plus at besøge din familie som bor på Bornholm?

Hun: du vil bare ikke indrømme det!

Han: der er ikke noget at indrømme, for jeg kan godt lide dine forældre. Det handler slet ikke om det, men om vores økonomi!

Hun: det er bare en dum undskyldning, med tårer i øjnene og løber ud.

Vi ser det, vi forventer at se hos andre.

Her handler det om at kunne spotte sine egne reaktioner.

Hvor det ved de to tidligere faresignaler handler om at spotte modpartens reaktioner.

For det er kun dig selv, der kan arbejde med dine egne negative fortolkninger.

Det er svært - for det er dybe rødder. Som er blevet til indre fordomme, som DU søger beviser på.

Tilbagetrækning:

Når den ene af parterne er uvillig til at indgå eller fortsætte vigtige samtaler.

Det kan være helt konkret ved at den ene går fra bordet og vil lave noget andet fremfor at snakke videre om problemet. Hvilket er den fysiske tilbagetrækning.

Det kan også ske mindre tydeligt ved at den ene forholder sig tavs og bare giver den anden ret for at få diskussionen stoppet. Som er den mentale tilbagetrækning. (Han får ret, hun får fred)

Det kan udvikle sig sådan at den ene rejser sig, den anden går med fordi han/hun ikke føler emnet er slut. Så personen jager den anden, som vil undgå emnerne.

Her er I nødt til at samarbejde og se på at der er nogle temaer, som berører jer begge.

Den som rejser sig skal prøve at beherske sig til at blive for at høre den anden ud.

Grunden til at personen rejser sig kan være: fordi han aldrig bliver hørt alligevel.

Fordi han vitterlig ikke mener det er et problem (enten fordi han er vokset op sådan eller fordi han mener det er løst).

Fordi han føler sig talt ned og trådt på når emnet tages op.

Eller fordi han har brug for at tænke over det nye emne.

Så her kan han sige: jeg kan mærke det her er vigtigt for dig.

Hun: ja

Han: jeg føler bare ikke jeg kan komme med noget konstruktivt lige nu. Jeg vil gerne have tid til at tænke over det problem med Nanna, som du lige har sagt. Kan vi snakke om det når Nanna er kommet i seng?

Hun: lover du det? Så gir jeg dig friplads nu. Men så skal vi også snakke sammen i aften om det?

Det vigtigste vi skal lære i kommunikationen med andre mennesker er at LYTTE!

Og her mener jeg ikke at lytte, mens vi tænker over, hvad vi selv vil sige om lidt. Fordi vi ellers er bange for at vi ikke får et ord indført

Her er det vigtigt at begge bliver gode til at give plads til hinanden, så der netop bliver tid til at LYTTE og tænke.

Brug tale-lytte teknikken. Det kræver øvelse.