

## Tal Girafsprøeg med din partner

Om at opnå bedre kontakt i parforhold gennem Empatisk Kommunikation

Af Jane Meldgaard, cand. mag. og konsulent

I parforhold er det ofte særlig vigtigt, at vi kommunikerer hensigtsmæssigt og konstruktivt. Når tingene bliver svære og der er optræk til uoverensstemmelser, har vores kommunikation en tendens til at låse sig fast, hvis de enkelte parter ikke er bevidste om og i stand til at tage ansvar for deres egne følelser og behov, og kommunikere dem ud på en hensigtsmæssig måde. Der er flere grunde til, at denne tendens til at blokere for den konstruktive kommunikation er særlig udtalt i parforhold:

- Et parforhold er den relation, hvor vi er allermost sårbare. Vi lukker op for følelser og dybder i os selv, som vi ikke viser til hvem som helst, og ofte er de store livs-temaer på spil - så som angsten for at blive svigtet og forladt eller ikke at blive elsket og respekteret. Samtidig er vores parforhold det sted, hvor vi forventer at få vore dybeste og vigtigste behov opfyldt. Dette stiller ekstra store krav til vores kommunikation - det kræver ikke bare, at vi er i stand til at tage ansvar for vores egen kommunikation men også, at vi er i stand til at lytte med empati til vores partner. Hvis vi formår dette, er et parforhold samtidig den relation, hvor vi kan lære allermost om vores egen kommunikation og få allermost igen af det, vi ønsker os: kærlighed, respekt, omsorg, støtte, empati.
- I et parforhold falder vi ofte i den grøft, at vi mener at vide, hvad vores partner mener/føler/har brug for/vil sige. Fordi vi har været tæt på hinanden i måske mange år og fordi vi ofte har talt meget sammen om de samme emner, tror vi - måske ubevidst - at vi kender den anden så godt, at det ikke længere er nødvendigt at lytte. En træning i empatisk lytning i et parforhold kan ofte gøre underværker og bringe overraskende impulser og perspektiver på banen - vi begynder at se og høre vores partner igen i stedet for at tage hinanden for givet.
- Hvis der er frustrationer i forbindelse med arbejdet eller med at få hverdagen til at hænge sammen, er det ofte i kommunikationen i parforholdet, de svære følelser udløses. Et parforhold kan nemt blive projektionernes holdeplads, hvilket belaster parforholdet på en urimelig og nogle gange ubærlig måde. Her er det vigtigt at få "skilt skæg fra snot" - altså få klarhed på, hvilke problemer der hører til parforholdet og skal løses dér og hvilke, der hører til andre områder i livet og skal løses dér.

At arbejde med Empatisk Kommunikation i parforhold betyder, at de enkelte parter har fokus på mindst 2 vinkler i deres kommunikation: *Hvordan udtrykker jeg mig over for min partner* og *Hvordan lytter jeg til min partner?* Når vi arbejder med vores egen måde at udtrykke os på, har vi særligt fokus på de rene *jeg-budskaber*. Jeg øver mig i, at udtrykke mig klart og tale om mig selv - mine egne følelser, behov, ønsker, værdier og forventninger. Jeg holder mig på min egen banehalvdel og undgår at udtale mig om, hvordan min partner har det, hvad han/hun gør eller ikke gør og hvad han/hun har brug

for. På den måde nøjes jeg med at udtale mig om det eneste, jeg i virkeligheden ved noget om: hvordan det er at være mig. At følge disse principper, kan være en stor

befrielse og forløsning i et parforhold, da vi i kraft af den store intimitet kan have vænnet os til gang på gang at overskride hinandens grænser og gøre os kloge på den anden, hvilket kan være meget krænkende.

Når jeg arbejder med spørgsmålet om, hvordan jeg lytter til min partner, er hovedprincippet, at jeg træner min nysgerrighed og ægte interesse for, hvordan min partner har det og hvad han/hun har brug for. Jeg interesserer mig for, hvad der er vigtigt for min partner, hvad han/hun godt kunne tænke sig og hvilke drømme og visioner min partner går med for sit eget og vores fælles liv. Jeg forsøger altså at erstatte mine forudindtagede meninger om min partners følelser, behov, ønsker, værdier og forventninger med ægte nysgerrighed og stiller spørgsmål i stedet for at give svar. Hvis der er svære følelser på spil, sætter jeg empatien i centrum, og hjælper min partner med at identificere hans/hendes følelser og behov.

Uanset om det kun er den ene part i et parforhold eller om det er begge, der arbejder med principperne i Empatisk Kommunikation, vil det gøre en forskel og ændre forholdets kommunikation. Dette kan gøres ud fra en overskudssituation, hvor man ønsker at tilføje et allerede velfungerende parforhold en ekstra udviklingsdimension – eller det kan gøres med udgangspunkt i en konfliktsituation, hvor parterne er utilfredse og måske i tvivl om, hvorvidt de skal fortsætte parforholdet eller ej.

Et sådant arbejde kan foregå som par-coaching for det enkelte par/den enkelte partner eller som par-kursus med flere deltagere.