

Anerkendende Selvansvarlig Dialog

Af parterapeut Mikael Hoffmann

Anerkendende Selvansvarlig Dialog (ASD) er en særdeles effektiv måde at kommunikere på, og som jeg bruger som primært værktøj i den parterapi, jeg hjælper mine klienter med. Den bevirker, at I kommer til at høre og forstå hinanden – ikke for at blive enige – men udelukkende for at forstå din partner og at du selv føler dig hørt og forstået. Enighed betyder meget lidt i et godt fungerende parforhold. Men forståelse, medfølelse, tillid, tryghed og respekt for hinanden er altafgørende.

Metoden er i begyndelsen både langsommelig, besværlig og føles meget kunstig, men det er en læringsproces, som skal øves en hel del gange, inden den føles let, naturlig, effektiv og hurtig. Det er på en måde som at lære et helt nyt sprog – eller at lære at køre bil. Slutresultatet skulle gerne være, at I helt automatisk er i stand til at høre og forstå hinanden i det daglige. Men inden da skal der lige lægges en hel del tid og ressourcer i at opnå færdighederne.

Den Anerkendende Selvansvarlige Dialog kan i øvrigt også med stor fordel anvendes i andre forbindelser, hvor to mennesker, fx arbejdskolleger eller forældre-barn, har brug for at forstå hinanden for at kunne få det bedste ud af samarbejdet.

Det tekniske

Her følger en detaljeret beskrivelse af, hvad jeg gør i min konsultation.

Den korte version: Den ene er afsender og den anden er modtager. Afsenderen vælger et emne og taler i korte sætninger. Modtageren lytter og kvitterer efter hver sætning. Når det har stået på i 5, 10, 15 minutter, bytter de roller, og afsenderen bliver modtager.

Her er de lidt mere **detaljerede “regler” for samtalen:** Først sætter I jer i ro over for hinanden, tager hinanden i hænderne, ser hinanden i øjnene, og skiftes til at anerkende den anden for noget, den anden har sagt, gjort eller været (i løbet af dagen), som den første er glad for. Den ene starter, og bagefter er det den andens tur til at komme med en anerkendelse. Vær så specifik som muligt, og slut af med at fortælle hvilke (positive) følelser, der vækker i dig. Denne lille opvarmning vil lægge et godt solidt fundament til det efterfølgende arbejde.

Den person, der starter den Anerkendende Selvansvarlige Dialog, er afsenderen, og den anden er modtageren.

Afsenderen fortæller om de ting, der er svære (i korte præcise sætninger):

- Min frustration: ”Det, som udløser min frustration, er...”
- Min følelse: ”Jeg føler mig...”
- Min reaktive adfærd: ”Det, jeg gør, er...”
- Min aktuelle historie: ”Det, jeg fortæller mig selv, er... Det, jeg dybest set frygter er... Mine umødte behov er...”

Det er vigtigt, at afsenderen holder sig på sin egen “banehalvdel”.

Det er afsenderens ansvar:

- at holde sig til emnet
- at tale om sig selv i jeg-form (du-du-du betyder optagettone på en fastnettelefon. Hvis man dutter hinanden, er der optaget)
- at undgå kritik, bebrejdelser, skampåførelse, beskyldninger og nedgørelse af partneren
- at undgå at sende mere, end partneren kan modtage, dvs kun tale i få og korte sætninger ad gangen. Jo større konflikten er, jo kortere sætninger
- at lytte til modtagerens spejling/gentagelse uden at afbryde
- at mærke efter, om spejlingen er præcis
- at gøre uklare budskaber klarere for modtageren
- at undgå at gentage sig selv, når spejlingen har været præcis. Der er ikke noget værre end at høre på gentagelser, når man har forstået, hvad der bliver sagt.

Når afsenderen har sagt en sætning (eller nogle få ord), er det modtagerens opgave at gentage det, der lige er blevet sagt, uden fortolkninger eller udlægninger. Kun en genfortælling. Modtageren starter hver eneste gang samtlige sætninger med: "Hvad jeg hører dig sige, er..." Dette for ikke at blive følelsesmæssigt rodet op i, hvad afsenderen siger, men lægge en rationel afstand til det sagte.

Modtagerens ansvar:

- at være opmærksom
- at være nærværende
- at være nysgerrig
- at være villig til at opleve partnerens virkelighed
- at sætte egne følelser og tanker til side og udelukkende lytte for at forstå
- at kunne acceptere partnerens verden som forskellig fra sin egen
- at kunne rumme reaktioner og lade partneren være i centrum
- at spejle partnerens følelsesmæssige stemning

Modtageren skal gå over den smalle bro til afsenderen, for at se afsenderens verden indefra. Hvis modtageren pludselig bliver vred, over noget han/hun hører, kan vedkommende fx sige: "Hov, der røg jeg vist tilbage på min egen side. Men nu går jeg over broen igen."

Modtageren skal virkelige sætte sig ind i, hvad det er, afsenderen siger og mener. Hvis afsenderen fx kunne finde på at sige, at postkasserne er gule, så ER de gule, også selv om man jo VED, at de er røde. For sandheden er, at hvis vi tager over Sundet til Sverige, er postkasserne faktisk gule der...

Afsenderen fortsætter sine korte sætninger (og spejles af modtager):

Når afsenderen er helt færdig med at komme rundt i alle kroge og hjørner af emnet, slutter afsenderen af med det vigtigste punkt, nemlig at skabe en forbindelse tilbage til tiden FØR afsenderen mødte sin partner (modtageren). Ofte helt tilbage til barndom og opvækst. Afsenderen skal huske på hvad grundfølelsen i det sagte minder om. Dels vil det give en sund forståelse for, hvad bevæggrundene til holdning og adfærd er, og det vil også samtidig tage presset fra modtageren og få denne til at blive ved med at lytte, i stedet for fx at gå i forsvar eller til modangreb. Hvis modtageren bliver vred over noget (en kritik eller bebrejdelse), kan vedkommende pludselig ikke høre eller forstå noget som helst, og så er man som afsender lige vidt. Det meste af afsenderens vrede-stof udspringer ofte fra tiden inden parforholdet, og mange gange fra opvæksten, enten i hjemmet, i skolen, i fritiden eller lignende. Endvidere vil tilbageblikket hjælpe afsenderen til at få et større overblik over sine (vrede) følelser, og blive endnu mere selvansvarlig i sit liv.

Efter afsenderens tilbageblik, laver modtageren nu:

- et kort og præcist resume af det, afsenderen sagde i overskriftform (opmærksomhed og nærvær)
- fortæller, hvad der giver mening (anerkendelse)
- gætter på, hvad afsenderen føler i situationen (indføling og medfølelse)

Forståelse er altafgørende. Al relations- og par-terapi handler om at kunne respektere, høre og forstå hinanden bedre. Det betyder ikke, at man behøver at være enige. Det drejer sig om udelukkende at forstå den andens hensigter og strategier, samt at man også kan mærke, at man selv bliver hørt, accepteret og forstået.

Når I er færdige med den Anerkendende Selvansvarlige Dialog, og måske har byttet 2, 4 eller 6 gange, runder I af med at I skiftevis anerkender den anden for noget, vedkommende har sagt, gjort eller været, mens I har haft den Anerkendende Selvansvarlige Dialog. Vær positiv og specifik, og glem ikke at fortælle om de (positive) følelser, det har vakt i dig.

Husk, at når I laver den Anerkendende Selvansvarlige Dialog i min klinik, er der ting, at jeg som terapeut kan sige til jer, som I aldrig må sige til hinanden. Jeg kan gøre det, fordi jeg "står udenfor" og ikke er en del af jeres følelsesliv, og fordi I betaler mig for at være den professionelle hjælper. Hvis I ikke overholder Parforholdets Færdselsregler, men fx kommer til at sige noget uhensigtsmæssigt, kan det have samme effekt, som hvis man insisterer på at køre i venstre side af vejen her i landet.

Øvelse gør mester

Jeg vil foreslå, at I øver jer i dialogen derhjemme – helst hver dag – med relativt ufarlige emner. Så kan I tage de smertefulde ting sammen med mig i min klinik, hvor jeg kan passe på, at der ikke sker nogen af jer noget, og at I holder jer på "jeres egen banehalvdel" og kun taler selvansvarligt.

Partiden om aftenen lige inden I går i seng er et godt tidspunkt at bruge den Anerkendende Selvansvarlige Dialog. Se www.parforhold-parterapi.dk/slusen

Hvis samarbejdet kører skævt, er **Anerkendende Selvansvarlig Dialog** et fantastisk værktøj til at øge kommunikationen og forståelsen mellem mennesker. Men I skal have øvet det grundigt i fred og ro, inden I har glæde af det når tingene rigtigt brager. Det er jo heller ikke særligt smart først at begynde at kigge på brandslukkerens manual, når ilden buldrer om ørerne på en...

Se videoer med eksempler på www.parforholds-lodsen.dk

Parterapeut
Mikael Hoffmann
www.MikaelHoffmann.dk
Telefon 21 79 18 50

