

10 BUD FOR MENNESKELIG KOMMUNIKATION

1. TAL FOR DIG SELV

Sig ikke: "Man kan...", "Mange synes nok ...", "Enhver kan da se at...", "Alle er vist enige om...".

Sig i stedet: "Jeg kan...", "jeg synes...", "jeg ser...", "jeg mener at...".

For det er jo dig, der ser, føler, mener og ønsker. Dine egne følelser og meninger er desuden det eneste, du virkelig ved noget om. Dit ansvar i samværet er at være dig! Hvis du ønsker at inddrage andre, så bed dem om at tale for sig selv.

Du kan aldrig have uret, når du udtrykker en personlig oplevelse, - så start med at være det, du er, - før du prøver på at blive det, du ikke er endnu. Tør du ikke tale for dig selv, så sig det, - og du er allerede godt på vej.

2. BED OM DET, DU VIL HAVE

Leg ikke en rollespillende gætteleg med andre. Det er dit ansvar overfor det gode samvær - og dermed overfor dig selv at du udtrykker dine ønsker og behov. Hvem kan egentlig gøre det bedre? Ved at bede om det, du synes, du behøver, giver du andre det bedste, de kan få fra dig: - klar besked om noget i dig selv.

Betragt andre som voksne mennesker, der kan sige klart "ja" og "nej" til dig.

3. NÆGT AT GIVE DET, DU IKKE HAR LYST TIL AT GIVE

Giv ikke tilgivelse, når dine inderste følelser ikke er parat til det. Giv ikke støtte eller medlidenhed, hvis du er i tvivl. Giv ikke tilsagn, som du ikke straks føler, at du vil indfri.

Lad ikke som om du forstår hvis du ikke gør. Lad ikke som om du elsker, hvis du ikke kan, vil, tør eller har lyst til det.

Det er en hån mod dine medmennesker, hvis du giver dem din falskhed. Og en selvforagt vil vokse i dig - fra den ene forstillelse til den næste. Et klart "nej" kan være det kærligste, du kan give andre, - hvis det er en ægte meddelelse om dig selv.

Kærlighed er konstant at meddele, hvor du nu står.

4. GIV FULDSTÆNDIGE MEDDELELSER, IKKE BARE HALVE

"Jeg er rasende på dig!" er en klar, personlig meddelelse, men den er for fattig, fordi den fortæller for lidt om dig selv, og fordi den afbryder kommunikationen - eller indbyder til afbrydelse. Hvis du vil lukke af, så sig det.

Giv en fuldstændig meddelelse, f.eks.: "Jeg føler mig rasende på dig lige nu - jeg har virkelig hjertebanken, og jeg føler mig samtidig bange for at sige det her, for jeg synes, du har magt til at skade mig." Så er der flere lag af reaktionsmåder, angst i samværet og magtstruktur at tage fat på.

Halve meddelelser bærer hovedansvaret for brud, som ingen ønskede.

5. UNDGÅ UNDSKYLDNINGER

Undskyldninger er et af manipulationens ledeste våben. Undskyldninger benyttes altid som led i en studehandel. Det underforståede budskab er: "Når jeg nu siger undskyld, så kan du da ikke længere tillade dig at vise din vrede mod mig, i hvert tilfælde ikke uden at få dårlige samvittighed. Mens jeg på den anden side slipper for at ændre noget ved mig selv, jeg kan jo bare sig undskyld igen næste gang."

Undskyldninger er en af de smarteste undvigelsesmanøvrer, vi overhovedet har, når vi vil undgå konfrontation og selvindsigt. Hvis du virkelig mener, at du har opført dig forkert, så kan du jo præcis fra nu af vælge at opføre dig anderledes. Hav ikke dårlig samvittighed, - det er spild af tid.

6. GÅ FRA AL TALE OM FORTID OG FREMTID TIL NUTID

Det kan også siges på denne måde:

Du skal kunne være dig selv i her-og-nu situationen, før du kan gøre op med fortiden og behandle fremtiden.

Frygtsomhed og selvusikkerhed dikteres så at sige altid af forventninger til fremtiden. Og mange undskyldninger, der er blokerende for personlige udvikling og åbenhed, begrundes i fortiden: "Lige fra jeg var lille har jeg ikke kunnet det her, fordi....."

Hermed er ikke sagt, at vi skal give afkald på fortidens erfaringer eller undlade at planlægge fremtiden, - blot at vi i et udviklende samvær med de mennesker, vi er sammen med lige nu-og-her, skal kunne koncentrere os om virkeligt at være både legemligt og psykisk til stede, - og afstå fra de fristende muligheder der ligger i at benytte fortidens undskyldninger og fremtidens ængstelse til flugt fra de andre og fra dig selv.

Fortiden er gået, - og fremtiden er ikke kommet endnu, - hvad kan du gøre lige nu, og hvordan er det for dig ?

Man kunne også sige det på denne måde: Livet består af en lang perlerad af nutider. Hvis du aldrig kan være helt og fuldt i nutiden, så kan du aldrig helt og fuldt møde andre og aldrig helt og fuldt være i live.

7. GÅ FRA DET GENERELLE TIL DET SPECIFIKKE

"Ingen kan lide mig." / "Nævn én her, som ikke kan lide dig, og lad os tale om det."
Eller: "Mig er der aldrig nogen, der tager højtideligt." / "Hvem her tager dig ikke højtideligt lige nu?" Eller: "Man er jo altid bange i visse situationer." / "Er du bange lige nu ?" Eller: "Forældre forstå aldrig noget." / "Hvad forstår dine forældre ikke?"
Eller: "Jeg tror ikke, vi har lyst til at gå videre med det her nu." / "Har du selv lyst til at standse her?"

8. GÅ FRA SPØRGSMÅL TIL PERSONLIGE UDSAGN

Naturligvis skal vi spørge andre mennesker om ting, vi virkelig ikke ved, eller ting vi personligt ønsker fra dem. Men mange spørgsmål dækker over, enten at spørgeren udmærket kender et svar på spørgsmålet, eller ønsker at bringe den udsågt i fedtefadet, - eller ønsker at tækkes den udsågt, - eller helst ser diskussionen blokeret nu, - eller vil vise sin klogskab for alle ved at stille begavede og intellektualiserende spørgsmål.

"Tror du da, at denne plan kan gennemføres ?" / "Sig hvad du selv mener om planen." Eller: "Har du det ikke skidt ved den måde, vi kører det her på?" / "Hvordan føler du selv, du har lyst til at køre det?" Eller: "Tror du ikke, at Niels vil finde det her lidt mærkeligt ?" / "Niels er her jo ikke, - sig selv om du finder det mærkeligt."

9. SLA AF OG TIL HJERNEN FRA, OG LYT TIL DIN KROP

Vi er i vid udstrækning oplært til at klare os på et rollespillende, intellektuelt spilfægteri, hvor kommunikation mere ligner en skakkamp end et menneskeligt møde. Hænderne kan ryste, hjertet banke, munden blive tør, maven snøre sig sammen, musklerne gøre ondt af spænding, - samtidig med, at computeren i vores hjerne indædt kræver ro og orden, forsvar, undskyldninger og bedrevidende facade.

Det er en ynke at se, hvordan de fleste mennesker i vor kulturkreds strider sig frem i denne personlighedsspaltning. Og hvordan mange bliver direkte syge af det.

Stands op og føl efter, hvordan din krop har det, hvad den siger til dig. Her har du væsentlige meddelelser om, hvor du står, hvad du vil og ikke vil, hvad der er bedst for dig.

Giv personlig meddelelser om det, du så fornemmer. Oplev igen dig selv som et samlet, helt væsen, hvor kommunikation, følelser og handlinger samles til et harmonisk hele.

10. SPØRG MINDRE 'HVORFOR ?' OG MERE 'HVORDAN ?' OG 'HVAD ?'

Hvis du spørger andre om noget, der virkelig drejer sig om ægte kontakt, om noget du vil have eller behøver at vide, så må langt de fleste af dine spørgsmål starte med et "Hvordan ?" eller "Hvad ?" Sådanne spørgsmål er nemlig langt mere procesorienterede og samtidigt her-og-nu orienterede.

De sigter på at forstå handlingsforløb, holdninger, og de vil bringe dig nærmere medfølelse (eller bedre: samfølelse) med andre som totale personer.

Spørgsmålet "Hvorfor ?" lægger altid op til forklaringer (bortforklaringer) og historie eller formodninger (flugt ud i fortid eller fremtid). Desuden er "Hvorfor ?" en stærk stimulans for computeren - ikke for følelserne. F.eks. "Hvorfor er du så mærkelig i aften?" Hellere: "Hvordan har du det egentlig lige nu ?" eller bedre: "jeg føler mig utryk lige nu, - jeg vil prøve at sige, hvad det er ved dig, der giver mig den følelse."

Fra "Socialpædagogen", en artikel af Mogens Jacobsen.