

# Kommunikation

## Kommunikation

I denne artikel (6 sider) kan du læse om 3 kommunikationsråd, åbenhed, tydelighed og grænsesætning, der er gode at have i tankerne i samværet med andre mennesker i mange forskellige situationer.

Du kan også læse om det, som man kalder for assertion, der betyder sund selvhævdelse, som er at give udtryk for sine meninger, perspektiver og behov tydeligt og konstruktivt. Uden hverken at underkende sig selv og egne ønsker og behov eller underkende den anden og overskride hans eller hendes grænser.

Du kan læse om personlige rettigheder, som er forskellige almindelig gældende rettigheder, som vi alle har i samværet med hinanden, men som vi kan have svært ved at give udtryk for. Og endelig kan du læse om selvbeskyttende færdigheder, som er færdigheder i at beskytte sig selv i tilspidsede situationer.

### **3 kommunikationsråd**

#### **Forhold dig åbent**

En grundlæggende forudsætning for god kommunikation er åbenhed. Åbenhed drejer sig ikke nødvendigvis om at fortælle alt, hvad man tænker og føler, men om "at forholde sig åbent".

At forholde sig åbent omfatter både at forholde sig åbent indadtil til sine tanker og følelser, og udadtil ved at lytte til den anden. At lytte, både til sig selv og den anden, er uløselig forbundet med åbenhed.

Åbenhed omfatter også at sige det, der skal vides af den anden. Andre mennesker kan ikke læse dine tanker. "De burde da

vide" holder ikke. Omvendt kan du heller ikke læse andres tanker og følelser. Spørg i stedet.

Du udviser også åbenhed ved at afprøve dine antagelser og formodninger højt for den anden. "Jeg har en oplevelse af.... Er det rigtigt? Hvad tænker du om det?"

Især omfatter åbenhed en grundlæggende accept af, at andre mennesker har deres *egne* tanker, følelser, værdier, ideer og perspektiver, som kan være forskellige fra dine. Prøv at være åben for den andens perspektiv og opfattelse.

At være opmærksom på hvilke mentale tilstande, som følelser, behov, intentioner m.m., hos den anden, der kunne tænke sig at ligger bag hans eller hendes adfærd, dvs. det han eller hun siger og gør, kaldes for mentalisering. Mentalisering er fundamentet for al god kommunikation. (Du kan læse mere om dette under artiklen om mentalisering).

### **Vær klar og tydelig**

Vær klar og tydelig omkring dine budskaber. Vær konkret i stedet for generel og svævende.

Bed fx om hjælp og hensyn uden at camouflere det du beder om. Vær specifik omkring den hjælp, du har brug for.

Giv udtryk for dine følelser og tanker, når det er vigtigt.

Måden, du klart og tydeligt udtrykker følelser og tanker på, er vigtig: Udtryk dine følelser og tanker i forhold til, hvordan *du selv* føler og tænker.

### **Sæt grænser**

Grænser er dine personlige normer for, hvad du vil have og ikke vil have, være med til og ikke være med til, kan lide og ikke kan lide osv.

Sæt dine grænser ved at sige, hvad *du* kan lide, hvad *du* ikke

kan lide, hvad du magter, hvad du ikke magter, hvad du har lyst til, hvad du ikke har lyst til. "Jeg kunne godt tænke mig, at..." "Jeg har ikke lyst til at...."

Man kan også sige det på denne måde: Bliv på "egen banehalvdel". Det er dine personlige grænser, som du giver udtryk for, og ikke sandheder om, hvad der objektivt er rigtigt, forkert, godt og her m.m. Tingene kan være på mange forskellige måder.

Sæt dine grænser respektfuldt, dvs. uden at kritisere og bebrejde den anden. Når man kritiserer og bebrejder den anden, når man sætter sine grænser, overskrider man dens andens grænser, og så bliver det rigtigt svært at få respekt og forståelse for sine egne.

### **Assertion- Sund selvhævdelse**

Sund selvhævdelse, såkaldt assertion, er en anden måde at tale om grænser på. Sund selvhævdelse er at stå ved sig selv eller at stå op for sig selv.

Mere præcist er sund selvhævdelse, når du giver udtryk for dine meninger, perspektiver og behov tydeligt og konstruktivt uden hverken at bøje unødigt af overfor andre eller overfuse eller underkende den anden og dermed overskride hans eller hendes grænser.

Det kan af flere grunde være svært med sund selvhævdelse. Man kan være bange for at andre vil kritisere og tage afstand fra en, hvis man giver udtryk for det, man mener eller ønsker. Man kan også være bange for at såre dem og gøre dem kede af det, ved at sige dem i mod eller ved at sige nej. Eller bange for at blive overtruffet og underkendt, når man giver udtryk for sine ønsker og behov.

Det er derfor nemt at falde i grøfter. Enten den passive grøft, hvor man undertrykker sig selv og sine egne meninger, ønsker og behov, og indretter sig efter, hvad man forventer at

andre mener, ønsker eller kræver. Eller den skrappe og ufølsomme, undertiden aggressive grøft, hvor man handler ud fra den antagelse, at andre vil underkende og manipulere, hvis man ikke siger tydeligt fra.

Mange mennesker har problemer med sund selvhævdelse, at stå op for sig selv og ved sig selv.

Vanskeligheder med sund selvhævdelse hænger ofte sammen med ens leveregler: Det kan fx være en leveregel om, at man skal sørge for, at alle kan lide en. Eller en leveregel om, at man er sig selv nærmest og at andre vil manipulere med en, hvis man ikke værner skarp om sig selv.

### **Personlige rettigheder: Almindelige gældende rettigheder for samvær med andre**

Der findes mange forskellige almindelige helt grundlæggende rettigheder for mennesker og samværet mellem mennesker, såkaldte personlige rettigheder.

Sådanne rettigheder er nogle, som vi alle sammen har, men som vi af og til glemmer at vi har, eller fortrænger at vi har, fordi de kan være svære at give udtryk for. Det er vigtigt at være bevidst om disse banale, men fundamentale rettigheder, og at prøve at holde fast i dem. Sund selvhævdelse er at udtrykke sine personlige rettigheder tydeligt og konstruktivt og at vise respekt for at andre har de samme rettigheder.

Dine personlige rettigheder omfatter bl.a. retten til

- at sige fra
- at sige nej
- at være uenig
- ikke at vide alt
- at skifte mening
- at være anderledes
- at tage fejl
- at lave fejl

- at svinge i niveau, energi, præstation osv.
- ikke at forstå alt
- at bede om hjælp
- at stille krav
- ikke at orke
- at give udtryk for, hvad du tror, føler og mener
- selv at træffe dine beslutninger
- at have lyst til noget
- ikke at have lyst til noget andet
- at bukke under for krav og udfordringer
- at udtrykke følelser – også negative – konstruktivt
- ikke at være den, der skal løse de andres problemer
- ikke at være den, der alene er ansvarlig for "den gode stemning"
- at hvile, slappe af og lave ingenting
- at have nogle ting som du bare ikke gider
- af og til sjuske lidt, at gøre tingene lidt overfladisk og springe over, hvor gærdet er lavest

Og en masse andre ting, som du selv skal definere.

Man kan have et ønske om, at man kan lære let og smertefrit at stå ved sig selv, og stå op for sig selv, og ytre sine personlige rettigheder med sund selvhævdelse. Dvs. at man hverken er for føjelig og passiv eller ufølsom og skrap, men er tydelig og konstruktiv. Men for mange mennesker er det en livslang udfordring og opgave at udtrykke sine personlige rettigheder med sund selvhævdelse, og ikke falde i grøfterne.

### **Selvbeskyttende færdigheder**

Sund selvhævdelse, at give udtryk for sine personlige rettigheder tydeligt og konstruktivt, omfatter også at kunne beskytte sig selv, når man har brug for det.

Ligesom du vil forsvare dit liv i tilspidsede situationer, skal du også kunne forsvare dine meninger, behov og rettigheder. Det kræver selvbeskyttende færdigheder. Du skal

kunne:

- Sige fra, når der er noget, du ikke ønsker, eller ikke vil være med til
- Komme ud af en situation, når den ikke gavner dig
- Konfrontere en belastende situation
- Sige til, når der er noget du vil
- Vise tillid og tro på dig selv, også når andre er uenige
- Klare uenighed og modgang
- Kende dine egne behov
- Opdage når andre forsøger at styre dig lidt for meget, eller måske tager dig lidt for givet

Selvbeskyttende færdigheder er uomgængelige for din gøren og laden.

At udtrykke selvbeskyttende færdigheder er også en livslang udfordring og opgave for mange mennesker, og ikke noget der kan læres en gang for alle.

**Anne Stokkebæk, september, 2018.**

**Kilde:**

- Irene Oestrich: Kort og godt om selvtillid og selvværd. Dansk Psykologisk Forlag. 2015.
- Esben Hougaard og Mikkel Arendt: "Socialangst. En selvhjælpsbog baseret på kognitiv terapi". Dansk Psykologisk Forlag, 2016.