

Kommunikation betyder at meddele sig/at skabe forbindelse

Vores ønske med dette oplæg er at opmuntre, inspirere og give jer lyst til at kommunikere på et dybere plan med jeres ægtefælle. Der er så meget godt at hente i den gode samtale, hvor vi kan dele følelser og vende og ændre det, der er svært eller gør ondt i vores liv. Vi snyder os selv så meget, hvis vores ægteskab bare er et arbejdsfællesskab.

Kommunikation hvor svært kan det være? Jeg siger, hvad jeg har på hjerte, du lytter, derefter siger du, hvad du har på hjerte, og jeg lytter osv. Men så let er det desværre ikke.

Forskning viser, at der er stor forskel på hvordan mænds og kvinders hjerner arbejder rent fysiologisk. Det har også indflydelse på den måde vi kommunikerer. Der er naturligvis forskel på i hvor høj grad vi som henholdsvis mænd og kvinder, passer fuldstændig ind i det billede, der bliver beskrevet nedenfor.

Mandens hjerner er inddelt i sektioner og konfigureret så den straks kan koncentrere sig om én specifik opgave. Når en mands hjerne er i hvile, bliver mindst 70 % af dens elektriske aktivitet slukket. Kvindens hjerne er konfigureret til multitasking. Hendes hjerne er aldrig koblet fra, den er altid aktiv. Når en kvindes hjerne er i hvile er 90% af den elektriske aktivitet fortsat aktiv.

Tale og sprogcentrene i kvindens hjerne er stærkt aktiverede. En kvindehjerne kan let producere 6000 til 8000 ord om dagen. Mandens hjerne kan præstere 2000-4000 ord om dagen.

Mange kvinder taler sig igennem eventuelle problemer. At tale om dagligdagens problemer er også kvindens våben mod stress. De har brug for at blive hørt og mærke, at manden lytter koncentreret til det, der bliver fortalt. Mænd elsker at løse problemer. Så når kvinden fortæller, hvad der plager hende, vil han gerne hjælpe hende med det problem, hun har. Derfor prøver han ofte at hjælpe ved at give hende gode råd. Men hun ønsker ikke, at han afbryder og kommer med løsninger.

Mandens hjerne er i stand til at adskille og oplagre information efter en problemfyldt dag. Han arkiverer alle problemerne og gemmer filerne. Når han har et problem, taler han med sig selv. Så når han kommer under pres eller stress, lukker han sig inde og holder op med at snakke. Før han udtaler sig eller svarer, skal han først tænke og ruge over og vende og dreje det, som han har hørt eller oplevet.

Denne tavshed virker ofte frustrerende og skræmmende på kvinder. Men han vil bare have fred, indtil han finder en løsning.

- 1. I hvor høj grad kan I genkende jer selv i ovenstående beskrivelse?**
- 2. Hvilke udfordringer giver det for jeres kommunikation?**
- 3. Hvordan kan I blive bedre til at forstå de indbyrdes forskelle, der er på jeres måde at kommunikere?**

Den dybe samtale kræver mod. Det tager tid at lære og der er brug for en indsats og vilje fra begge sider, for at det kan lykkes.

For at opnå en god kommunikation er det vigtigt at være nærværende og vise hinanden respekt. Lyt koncentreret til hvad din ægtefælle siger, lad være med at afbryde og giv plads til, at den anden også får taletid. Tro ikke at du allerede ved, hvad din ægtefælle vil sige men lyt til, hvad der faktisk bliver sagt og anerkend det, som bliver sagt. Også når du ikke er enig.

En samtale har flere lag og udvikler sig undervejs.

Det første lag er den mere overfladiske snak. Her snakker vi typisk om vejret eller andre ligegyldige emner. Det kan virke overflødigt at bruge tid på, men kan være godt til at indlede samtalen.

I næste lag spørger vi lidt ind til hinanden eller udveksler informationer. Det er den kommunikation, der er nødvendig for at få hverdagen til at hænge sammen.

I næste lag bliver vi lidt mere fortrolige, og begynder at udveksle ufarlige meninger og holdninger uden at blive lukket helt ind bag facaden. **Det er på dette lag, at de fleste samtaler for det meste foregår.**

Når så vi kommer et lag længere ind, begynder vi at tale om følelser. Det kræver tillid og fortrolighed. Her er det vigtigt at anerkende det, der gives udtryk for. En følelse er altid sand for den, som har følelsen.

I det inderste lag, er der tale om en åben og fortrolig kommunikation, hvor vi er helt ærlige over for hinanden og hvor vi kan tale sammen om de mest private emner.

Som par skulle vi gerne kunne kommunikere på selv de dybeste plan, og bevare evnen til det. **Hvis fortroligheden forsvinder, så smuldrer parforholdet lige så stille og ubemærket.**

Det kan være godt, at sætte samtalen ind i helt faste rammer, for at sikre en dialog, hvor vi kommer helt ind i de inderste lag. Meningen med dialogen er:

- At vise hinanden interesse
- At begge får mulighed for at føle sig set og hørt
- Øve sig i at tale om sig selv og formulere sine ønsker og savn
- At komme til at kende hinanden på et dybere plan
- At vise interesse for og komme til at kende hinandens hverdag, med vægt på personlige og følelsesmæssige oplevelser.
- At opbygge den tillid og tryghed ved hinanden, som er betydningsfuld for at åbne for intimitetens øjeblikke
- At opleve sig anerkendt, som man er

Den handler om: **at lytte, spejle og anerkende.** Her er ikke plads til fordomme, ydmygelser, kritik eller bebrejdelser. I dialogen må der gerne forekomme savn, længsler eller ønsker, men ikke krav og der må ikke indgå daglig planlægning eller tales om børn.

I skiftes til at have taletid, hvor den anden kun skal lytte. Det kan for eksempel være 10 minutter. Herefter opsummerer lytteren det, han eller hun har hørt og spørger om det er rigtigt forstået. "Det jeg hører dig sige er..." Den med taletid har herefter mulighed for, at bekræfte eller korrigerer. Den, der lytter anerkender det, der er blevet fortalt.

Anerkendelse indebærer at kunne respektere, at vores partner har andre versioner af virkeligheden end vores egen. Vi må se hinanden, som dem vi er med vores egenskaber, mangler, værdier, skæve og irriterende sider.

Herefter byttes roller.

Dialogen kan være en god øvelse for at vedligeholde interessen for partneren og give kontakt og nærhed i hverdagen. Det er et godt redskab til at kommunikere på en ordentlig måde, og er rigtig god, når krisen kradser.

At være en god lytter er 75 % af at være god til at kommunikere!

Kommunikation er ikke kun noget, som foregår med ord. Tavshed er en meget stærk kommunikationsform, især når man er uenig. Det er ikke særlig konstruktivt, men det giver en magt til at fastholde sin egen mening, da man ikke kan forhandle med en, som er tavs.

Går vi derimod ind i en dialog, hvor vi begge er åbne og ærlige om, hvad det var hos mig selv, som gav næring til den aktuelle krise, kan vi finde frem til, hvordan vi kommer videre og i fremtiden undgår eller håndterer denne konflikt bedre. En konflikt kan kun føre til udvikling når man har mod til at se sin egen andel i den.

Hvis vi vælger at lægge låg på og undgå de emner, som tidligere har udløst skænderier, kommer vi efterhånden til at leve i et minefelt, hvor vi hele tiden skal passe på ikke at udløse de uafsluttede skænderier.

Ægteskabet er ingen gættekonkurrence. Bare fordi, at vi elsker hinanden, ved vi ikke automatisk, hvad vores ægtefælle ønsker og trænger til. Derfor er det vigtigt, at vi viser det helt klart og tydelig ved at fortælle, hvad vi tænker og hvad vi har brug for.

4. **Drøft, hvor megen tid du og din ægtefælle bruger på at tale sammen på en gennemsnitsdag: 5 minutter, mellem et kvarter og en time, mellem en og to timer eller mere end to timer.**
 - a. Er i tilfredse med det?
 - b. Hvis ikke, hvor megen tid ville i så bruge?
5. **På hvilket tidspunkt på dagen og under hvilke omstændigheder synes I at det er lettest at snakke? Når i går tur, spiser, arbejder med noget sammen eller i bilen?**
6. **Travlhed er et stort problem, når det gælder kommunikation. Tal om, hvad i hver især kunne ændre i jeres liv, for at få mere tid til hinanden.**
7. **Når vi kysser frigiver hjernen lykkehormoner, som giver velvære og øger forelskelsen. Vi får mere fortrolighed i ægteskabet, når berøring er en del af vores hverdag. Er kys og berøring en del af jeres hverdag? Også i denne Corona tid?**