

Medveten pardialog

Spegling är den process då man så precist som möjligt upprepar innehållet av vad partnern har sagt. När man speglar **håller man inne med egna tankar och känslor** för att fullt ut försöka förstå partners värld. När avsändaren har sagt allt hen vill om det givna ämnet, och inom den avtalade tiden, ger mottagaren en resumé av innehållet. Det är *speglingen*.

Erkännande eller *validering* är den process då man berättar för partnern att det han eller hon säger är begripligt. Du visar i ord att du accepterar giltigheten i det som sagts, att det partnern säger är verkligheten som hen ser den. Det innebär inte nödvändigtvis att du är överens eller delar hens perspektiv.

Validering förutsätter att:

- Vi förstår att det fler än ett sätt att se världen.
- Vi för en stund lämnar vår egen värld och besöker vår partners.
- Vi accepterar att vår partners perspektiv är lika värdefullt som vårt eget.
- Vi erkänner att det inte finns en objektiv sanning och att varje persons upplevelse har ett värde.

Du kan uttrycka erkännande genom att säga: "Det du säger är begripligt", "Det du säger är rimligt för att...", eller "Jag hör vad du säger och det är viktigt för mig att förstå dig ... Om jag förstår dig rätt så..."

Om man inte förstår det som partnern sagt kan man säga: "Hjälp mig att förstå" ända tills man har förstått och uppriktigt kan uttrycka en förståelse för den andres värld.

Det är avsändarens ansvar att sända tillräckligt med information så att mottagaren kan förstå hens värld och de känslor som är knutna till den. Det är också avsändarens ansvar att acceptera att partners värld kanske ser ganska annorlunda ut och därmed att man inte kan insistera på att mottagaren ska ge upp sitt perspektiv.

Empati är förmågan att föreställa sig hur partnern känslomässigt upplever det som hen talar om utifrån sin värld. Att uttrycka empati kräver:

- Att du kan gå bakom det som blir sagt och föreställa dig hur det känns i din partners värld.
- Att du kan ge upp tanken på att din partner kommer att känna som du i en liknande situation.
- Att du är beredd och villig att undersöka om det du föreställer dig också är sant för din partner, eller om det finns andra känslor.

Vi uttrycker empati genom att säga t ex: "Med utgångspunkt från det du har sagt, föreställer jag mig att du måste känna ... Är det så?" "Finns det andra känslor?"

Under dialogen sänder den ena parten medan den andre tar emot. När den ena är färdig med att sända och har blivit speglad, validerad och blivit visad empati, kan den mottagande parten be om att skifta och sedan avsända sitt svar. Den första avsändaren går då över till rollen som mottagare. Ni kan fortsätta skifta roller så länge ni känner att det ger resultat.

Genom att hålla er till den här dialogens struktur kommer ni efterhand få en förnyad uppfattning om och förståelse för varandra, och improduktiva mönster av kritik-försvar löses långsamt upp. Ni kommer att bli bra på att hjälpa varandra med att känna igen de behov som inte tillgodosågs i barndomen/tidigare i livet och hitta konkreta sätt att hjälpa partnern och sig själv med att tillgodose de behoven, nu, som vuxen människa.

Den medvetna pardialogen utformades av den amerikanske psykologen och imagoterapeuten Harville Hendrix och ser ut så här:

Sändaren:

"Jag vill gärna ha en dialog för att prata om ... Är det en bra tidpunkt för dig nu?"

Mottagaren:

"Ja" (eller ett förslag på en annan tidpunkt så snart som möjligt).

Utgår från dig och prata bara i Jag-form. När du pratar om din partner, beskriv då enbart specifika beteenden eller ord. Text "När du sa ... (eller gjorde...) Tänkte jag . . . och jag kände..."

Du sänder budskapet utan att använda absoluta ord som aldrig och alltid. Du ska inte kritisera partnern, utan hela tiden sträva efter att beskriva din egen upplevelse och dina egna känslor, utan att skuldbelägga partnern. Du tar ansvar för dina känslor och accepterar att du äger dem och att de faktiskt inte alls eller i mycket låg grad beror på din partner – partnern har oftast bara råkat trigga ett gammalt sår/mönster/känsla.

Mottagaren speglar budskapet:

"Det jag hör dig säga är..."

"Fick jag med allt?"

"Är det något mer?"

Sändaren fortsätter att sända tills hen uttömt ämnet, men utan att ta upp andra ämnen. En sak i taget.

(Överbelasta inte. Om Mottagaren får för mycket input kan hen signalera en signal och säga "Jag vill verkligen höra allt du vill säga, men låg mig se att jag har hängt med så här långt, bara så att det blir riktigt." Be sedan sändaren att fortsätta.)

Mottagaren speglar och ger till sist en sammanfattning av det hela:

"Fick jag med allt?"

"Var det en bra sammanfattning?"

Sändaren lyssnar till sammanfattningen.

"Ja, du fick med allt."

eller "Det du fick med var ... jag vill också säga att..." "Jag skulle vilja förtydliga..."

Mottagaren validerar:

"Det du säger är begripligt för mig för att..." "När jag hört dig berätta nu kan jag förstå att ..." (eller om inte, "Hjälp mig att förstå.")

Motagaren uttrycker empati

"Jag föreställer mig att det måste kännas..."

"Har du andra känslor?"

Sändaren delar med sig av eventuella andra känslor. Mottagaren speglar. Ni byter roller, och mottagaren blir sändare.

Dialogen/mallen kommer att kännas stel och lite corny i början, för den är uppbyggd på repliker som är formulerade på ett sätt som är ganska avlägset från vårt vanliga språk vi använder till vardags. Men det är som jag nämnde, ett nytt språk som ni ska erövra, och det är både mer givande och mer motiverande än tyska oregelbundna verb, jag lovar.

Det kan vara mycket svårt att som mottagare inte få försvara sig – och paradoxalt nog också ganska överväldigande för avsändaren att bli speglad och erkänd i stället för avvisad. Det är därför klokt att börja med små konflikter i förhållandet. Det är också klokt att begränsa det tidsrum avsändaren har till förfogande till max 10 minuter och sedan skifta. På så sätt kommer ni bägge uppleva att ni får komma till tals och bli lyssnade på.

Ju ofta ni över dialogprocessen, desto snabbare kommer ni att märka av positiva resultat i er relation, och desto mer naturligt blir det att samtala efter modellen i vardagen istället för att falla in i det gamla mönstret av kritik/försvar.

Ni kommer att falla tillbaka i gamla mönster allt som oftast och gräla och förebrå/kritisera varandra. Då gäller det att se det så snabbt som möjligt, säga STOPP och avtala om att ta upp en dialog senare när ni bägge har haft möjlighet att hämta andan och är beredda att möta varandra med respekt och kärlek

Det är mottagarens ansvar att:

- Vara uppmärksam och närvarande
- Vara nyfiken
- Vara villig att uppleva partners verklighet
- Hålla tillbaka att uttrycka egna känslor och tankar
- Kunna tolerera att partners värld kan vara olik den egna
- Kunna hålla inne reaktioner och låta partnern vara i centrum
- Spegla partners känslomässiga stämning

Det är sändarens ansvar att:

- Tala om sig själv i jag-form
- Undvika skambeläggningar, beskyllningar, kritik och nedgörande av partnern
- Undvika att sända mer än partnern kan ta emot
- Hålla sig till ämnet
- Lyssna till mottagarens spegling utan att avbryta
- Kontrollera att speglingen stämmer
- Göra oklara budskap tydliga för mottagaren
- Undvika att upprepa sig själv om speglingen varit korrekt

Pardialog - mall

Avsändaren:

"Jag vill gärna ha en dialog för att prata om ... Passar det dig nu?"

*Utgår från dig och prata bara i Jag-form. När du pratar om din partner, beskriv då enbart specifika beteenden eller ord. Text "När du sa ... (eller gjorde...)"
Tänkte jag ... och jag kände...
Du sänder budskapet utan att använda absoluta ord som aldrig och alltid.*

Lyssna på speglingen och upprepa eller modifiera de delar som inte uppfattades rätt.

*Lyssna på sammanfattningen och förtydliga om nödvändigt
"Ja, du fick med allt."
eller "Det du fick med var ... jag vill också säga att ..." "Jag skulle vilja förtydliga..."*

Lyssna på och ta emot valideringen.

Lyssna på och ta emot emaptin

Om mottagaren inte förstod dig riktigt och uttrycker känslor du inte känner igen dig i, dela då detta:

Jag tror att jag kände det mer som ... eller Ja, och jag kände också ...

Mottagaren:

"Ja"

(eller ett förslag på en annan tidpunkt så snart som möjligt).

Spegla och se så att du har hört rätt.

"Det jag hör dig säga är ..." eller

"Fick jag med allt?"

"Är det något mer?"

Sammanfatta.

"Låt mig se om jag hört allt. I korthet sa du att ..."

"Fick jag med allt?" eller "Var det en bra sammanfattning?"

Validera

"Det du säger är begripligt för mig eftersom ..." eller **"När jag hört dig berätta nu kan jag förstå att ..."**

eller **"Jag kan förstå att du ser det på det viset för ibland för jag ..."**

(eller om inte, **"Hjälp mig att förstå."**)

Uttryck din empati

"Jag föreställer mig att det måste kännas..." eller "Jag kan tänka mig att du kände ... eller Jag förstår att du kände ... (om sändaren uttryckte känslor)

Kontrollera att det stämmer

Är det så du känner?