

Tal fra hjertet og skab sunde relationer

Hvordan reagerer du, når en person går over stregen? Vi kommer sjældent langt med at forsvare os eller blive fjendtlige, mener coach Marianne Nygaard. Hun giver her sine bedste råd til at tale fra hjertet.

AF MARIANNE NYGAARD > FOTO: ISTOCK OG CAMILLA HEY



MARIANNE NYGAARD er ekspert i hjerteintelligens, autenticitet og selvledelse. Hun er også foredragsholder, underviser, skribent og coach. Læs hendes blog på levlykkeligt.dk og mariannenygaard.dk

Vi oplever alle situationer, hvor en anden person overskrider vores personlige grænse eller siger noget, som sætter en stærk følelsesmæssig reaktion i gang i os. Måske kender du også til at gå i forsvarsposition og give igen af samme skuffe, når nogle trykker på dine knapper?

Men som du sikkert også selv har erfaret, er det IKKE særligt hensigtsmæssigt. At reagere med kritik, fjendtlighed, bebrejdelse eller med forsvarsparaderne helt oppe skaber kun mere af det samme. Den fjendtlige attitude skaber disharmoni i hele dit system, og du bruger alt for meget energi på det.

Hvordan kan du ændre dette? Svaret er at lære at tale fra hjertet. Det vil sige at udtrykke dig med et åbent og sårbart

hjerter, samtidig med at du bevarer din indre styrke. Det er kvaliteten af at være ægte og være villig til at dele og udtrykke, hvem du er uden at undskylde og bortforklare. Når du gør det, vil dét, du siger, lande i den anden, og det vil skabe større fortrolighed og forståelse.

SKAB SUNDE RELATIONER

Taler du fra hjertet – hvad end det er i dit parforhold, i venskaber, med kollegaer eller andre du er i kontakt med, skaber du stærke og sunde relationer, som er én af de vigtigste færdigheder, du overhovedet kan udvikle som menneske.

Fx har jeg en veninde, som blev ved med ikke at overholde det, hun lovede. Hun havde alle mulige undskyldninger for, hvorfor hun ikke havde gjort det. Det var



TRE RÅD TIL AT TALE FRA HJERTET

Her får du tre trin til at sætte dine grænser og vise dine behov på en klar og hjertecentreret måde, som skaber forbindelse i stedet for konflikt:

1 Træk vejret gennem hjerteområdet

Første trin er at stoppe op og komme tilstede i dig selv ved at trække vejret ud gennem hjerteområdet. Det er nødvendigt, at du lærer dig selv at vende opmærksomheden indad i stedet for udad, så du kan lægge mærke til, hvad der virkelig foregår indeni dig. Når du opdager, at du reagerer følelsesmæssigt så stop op og observér. At trække vejret og observere er kraftfuldt, fordi det bryder automatreaktionen og giver dig valgmuligheder, så du kan handle mere hensigtsmæssigt. Du skifter så at sige fra den primitive og ubevidste hjerne til den bevidste hjerne.

2 Læg mærke til, hvad du føler

Det andet trin er at lægge mærke til, hvad du føler lige her og nu. Det er vigtigt, at du bruger ord som udtrykker din ægte kernefølelse – så som 'jeg føler vrede'. Når du udtrykker den ægte kernefølelse, undgår du at gå i fælden med at udtrykke skyld, skam og bebrejdelse, hvilket kun forstærker offer-rolle, blokerer for hjertecentreret kommunikation og optrapper en konflikt. At udtrykke din ægte følelse sårbart og ærligt skaber forbindelse, fortrolighed og samhørighed.

3 Giv udtryk for dine behov

Sidste trin er at blive bevidst om og kommunikere dit behov til den anden person. Igen, kom til stede i dit hjerte og spørg dit hjerte om, hvad det virkelig er, du ønsker eller har behov for i forhold til, hvad du føler i denne situation. Det er vigtigt, at du bliver så specifik som muligt og udtrykker dit behov eller ønske som en anmodning i stedet for som et krav. At bede om hvad du ønsker eller har brug for åbner op og skaber et fælles rum, hvorimod et krav lukker af og skaber modstand.

Kilde: Marianne Nygaard, coach

svært for mig at konfrontere hende med det, men jeg tog mod til mig, og sagde at jeg blev ked af det, når hun ikke holdt det, hun lovede, og at det var vigtigt for mig, at vi var ærlige overfor hinanden.

Fordi jeg var i stand til at holde den på min egen banehalvdel og gav udtryk for, hvordan jeg oplevede det - i stedet for at beskyldte og bebrejdede - lyttede hun og erkendte, at hun flere gange havde lovet noget, hun ikke havde kunnet holde. Vi fik en dybere samtale om at sige til og fra, om ærlighed og om at være bange for at afvise og blive afvist. Vores fortrolighed blev styrket af det.

Og det er netop det, man kan, når man kommunikerer fra hjertet: Her kommunikerer man uden at skabe skyld, skam og bebrejdelse. Man har sat sunde grænser

uden at skabe barrierer, hvilket både skaber respekt og dybere fortrolighed. Og selv om at vi ikke altid får det, vi beder om og vores behov ikke altid bliver mødt, vil denne form for hjertecentreret kommunikation udvikle og udvide din evne til at skabe stærke og sunde relationer, som er baseret på åbenhed, ærlighed og empati. ■



Hvis du vil læse flere tekster af selvudviklingseksperter, så klik ind på levlykkeligt.dk. Her kan du også blogge og annoncere dine kurser m.m. De bedste indlæg bringes i Psykologi.