

En historie har tre versioner - din, min og den rigtige.



Er en sandhed kun en sandhed, sålænge den ikke udsættes for fortolkning og bearbejdning?

Forleden dag satte jeg et link ind på min personlige facebookvæg.

Et link der vakte interesse hos nogen, glæde hos andre, nogle tredje blev rasende og nogle fjerde blev kede af det.

Hvordan kan det være, at det samme indlæg kan vække så forskellige følelser?

Det link jeg satte ind har som sådan ingen betydning og aktiverer ikke en reaktion i sig selv.

Det er ingen af de ord eller handlinger, som vi hver især modtager, der har en betydning før vi sætter dem ind i en bestemt kontekst. Det er denne kontekst, der bestemmer hvordan vi reagerer og hvilke følelser der vækkes i os.

Måden vi reagerer på, skyldes at vi anskuer det vi oplever ud fra en bestemt individuel ramme, som vi agerer indenfor.

Hver gang jeg siger eller gør noget, agerer jeg udfra min indre ramme, men omverden oplever ikke nødvendigvis mine ord og mine handlinger, som jeg havde forventet, fordi omverdenen oplever det i en helt anden ramme, end jeg havde tiltænkt.

Den ramme vi sætter er påvirket dels af vores historie, vores tidligere erfaringer, vores her-og-nu-situation samt vores fokus.

Vi har hver især indflydelse på, hvilken ramme vi ønsker at benytte os af. Vi har til enhver tid muligheden for at vælge, hvilken strategi der tjener os bedst.

Vi vælger selv – bevidst eller ubevidst – om vi vil være positive, blive rasende, være såret eller nysgerrige på andres ord og handlinger.

Jeg kan tænke mig om, inden jeg siger eller gør noget, men jeg kan aldrig gardere mig imod, hvorledes mine ord eller handlinger bliver modtaget af andre.

Når jeg er den lyttende og betragtede part, ved jeg heller ikke nødvendigvis, hvilken ramme andres ord og handlinger udgår fra, og det kræver at jeg forholder mig åben og nysgerrig.

Mange af de diskussioner og konflikter vi indgår i, skyldes at vi i situationen glemmer, at vi hver især agerer ud fra individuelle rammer, hver vores historie, hver vores forståelse.

Virkeligheden er aldrig entydig, ingen kan kræve at have patent på sandheden, eller som en kendt popsang så rammende udtrykker det:

“Well theres three versions of this story – mine, yours and then the truth.”