

Den larmende tavshed.



Højlydte skænderier kan være opslidende, men den larmende tavshed som hersker i nogen parforhold, er mindst lige så opslidende.

I mit første ægteskab førte jeg alenlange monologer, da min daværende mand nægtede at "skændes". Jeg var egentlig heller ikke interesseret i at "skændes", men jeg havde indimellem behov for, at vi tog en snak om de ting der ikke fungerede i hverdagen, og især om de ting der ikke fungerede mellem os som par. Når jeg, trods hans modvilje, insisterede på at "tale om tingene", blev jeg mødt med larmende tavshed. Hvilket førte til at jeg ofte, i frustration, hævdede stemmen, som om hans tavshed var udtryk for døvhed. Det skænderi, som ingen af os ønskede, blev uundgåeligt, omend det var mig der stod for skænderiet.

For mig var hans tavshed larmende. Den larmede i hele mit system. For mig var det opslidende, at vi ikke kunne tale sammen om de følelser, tanker og meninger, som vi hver især gik rundt med. For selv om han ikke sagde noget, så mærkede jeg jo, at han gjorde sig tanker, at han følte noget, at han mente noget. Jeg vidste blot ikke hvad.

For mig er det at kunne tale sammen et udtryk for nærhed. For mig var det umuligt at lade være med at tale om mine følelser, mine behov, men nok især om det savn jeg havde. Savn, fordi jeg ønskede, at vi ved at tale sammen skulle nærme os hinanden. Ønskede, at vi var to om at løse de forhindringer, vi mødte i hverdagen, både dem i og dem udenfor vores ægteskab.

Jeg forsøgte at fortælle min mand, at den larmende tavshed mellem os, for mit vedkommende var dræbende for omsorgen og kærligheden i vores forhold. Jeg græd, jeg råbte, jeg forsøgte stille og roligt at give udtryk for hvad jeg følte ved hans tavshed, men til sidst gav jeg op – jeg lod den larmende tavshed tage over. I larmende tavshed så jeg til, imens vi gled længere og længere væk fra hinanden, indtil den dag min mand endelig brød tavsheden og sagde at han ville skilles. Vi var på det tidspunkt begge nået til et punkt, hvor det var nemmere at finde væk, end det var at finde tilbage til hinanden.

Hvorfor bliver vi mennesker indimellem bange for at tale sammen? Hvad stiller vi op i de situationer, hvor tavsheden mellem os bliver larmende? Hvordan trænger vi igennem den mur som tavsheden er mellem os?

Jeg tror ikke på, at der findes et endegyldigt svar eller nogle universelle redskaber, som kan opstilles i punktform og som vi kan gøre brug af. Jeg har dog gjort mig nogle erfaringer, både personlige, men også som parterapeut.

Det første skridt til at nedbryde den larmende tavshed, er at være nysgerrig. Hvorfor er det så vanskeligt og skræmmende for nogen mennesker at give udtryk for deres følelser og behov, at det resulterer i en larmende tavshed? Hvad tror den person der er tavs, der kan ske ved at gå ind i snakken, frem for at forholde sig tavst?

I mange tilfælde dækker den larmende tavshed om en grundlæggende angst. Angst for vrede, sin egen eller partnerens. Angsten for at såre det menneske man elsker, eller selv blive såret. Angsten for at blive afvist eller misforstået.

Angsten kan udspringe af tidligere erfaringer eller være et udtryk for en overbevisning.

Har du spurgt din partner, hvad han eller hun tror der vil ske, hvis I taler sammen? Hvis ikke så start der, for måske handler det ikke om angst eller om dårlige erfaringer, men slet og ret om at din partner ikke er specielt talende.

Vi tiltrækkes af personer, som rummer de egenskaber, vi ikke selv har og som vi har brug for. De egenskaber vi søger og falder for hos en partner, er ofte også de egenskaber, vi bliver irriteret over, når forelskelsen har lagt sig. Hvorfor det forholder sig sådan, vil jeg komme nærmere ind på en anden gang.

Er du den talende, så læg mærke til, om du lader din partner få ordet. Er du den der ofte sætter dagsorden for hvornår og hvad der skal tales om? Så er det måske en ide, at du giver din partner plads og ikke mindst ordet.

Helt basalt kan vi lære at tale sammen, det kræver blot øvelse. Er din partner ikke den talende type, så øv jer i at tale sammen om de ting I hver især interesserer jer for. Det kan være en god ide at arbejde bevidst med det ved at bruge en teknik/øvelse.

I skal hver især vælge en dag, hvor én af jer skal tale helt frit og åbent i 30-60 minutter om noget, I selv vælger. Lyt til det, din partner siger med oprigtig interesse, uden at afbryde, blande dig, komme med gode råd og uden at forklare dig, hvis det partneren siger handler om dig. Når øvelsen er slut, må der heller ikke kommenteres på det sagte. Lad i stedet din partners ord bundfæste sig i dig, for du har lige fået en værdifuld viden fra og om den du elsker.

Når I har gentaget øvelsen et par gange, og I hver især er trygge ved formen og ved at tale – for nogen er det at høre sin egen stemme både uvant og grænseoverskridende – går I videre til at tage emner op som fylder i jer. Øvelsen er stadig den samme: 30-60 minutters tale og tavs, aktiv lytning.

De fleste vil med denne øvelse opdage, at det ikke er så angstfremkaldende at tale om problemer. En sidegevinst, som mange nævner, er at de også oplever, at når de først får sat ord på det der fylder i dem, bliver problemet mere nuanceret, eller handlede om noget helt andet, fordi de i løbet af de 30-60 minutter kommer ud af en masse sidespor og får øje på andre synsvinkler.

Sidder du nu og tænker: "Det får jeg aldrig min (tavse) partner med på", så være eneaktør. Tag den lyttende rolle når han endelig siger noget, for selv om din partner ikke er bevidst om sin rolle, vil der ske en ændring i kraft af, at han bliver lyttet til uden afbrydelser og uden at skulle forklare eller forsvare.

En anden øvelse, som dog kræver at I begge ønsker at deltage, er at bytte rolle i en uge. Den der normalt går i "flyverskjul" når der skal træffes beslutninger, skal i en uge være den der tager alle beslutningerne. Den anden må ikke kritisere, blande sig, komme med gode råd, men kun besvare praktiske spørgsmål. For de fleste er det en "øjenåbner", for mange af os bliver i løbet af den uge bevidste om de roller vi ubevidst har indtaget og tildelt os selv og hinanden i løbet af forholdet.