

Vi holder hinandens hjerner

Skrevet den Okt 13, Skrevet af [Pernille Plantener](#)Kategori [Nære Relationer](#)

For nylig var jeg vidne til en dialog mellem kolleger, der gjorde ondt. Måske kender du situationen, enten som fortæller, lytter eller vidne? Her får du et par fif til hvordan du undgår at gøre slemt værre for din kollega.

Else havde været væk dagen i forvejen og så lidt klattet ud, og jeg hørte Elses kollega sige hej og spørge hvordan hun havde det.. "Ikke så godt," svarede Else. "Vi har lige fået svaret på prøverne. Min mand har kræft i stadie fire. Dvs. uhelbredeligt." Jeg så hende synke en gang og dreje hovedet væk.

"Åh nej," sagde kollegaen, "stakkels dig, er der slet ikke noget de kan gøre?" Else rystede på hovedet og fortalte hvad de havde fået at vide på sygehuset. "Så han kommer ikke til at opleve Frederiks konfirmation. Og - hvordan skal jeg kunne klare det hele uden ham? Det kan jeg ikke!"

Dobbelt øv.

Kollegaen sagde: "Min kusines mand fik samme besked for fem år siden. Han levede faktisk i næsten to år, selvom de havde sagt max seks måneder. De havde nemlig også en datter, der ikke var konfirmeret endnu, men han nåede det. Selvom han var indlagt, så fik han lov at komme hjem til konfirmationen."

Else så et øjeblik desorienteret ud, og så smilede hun anstrengt. Da kollegaen havde talt færdig om kusinens mands kræft, vendte hun sig mod sit arbejde.

Kollegaen blev stående som om noget manglede. "Hvis du har brug for at tale om det, ikk, så bare kom. Jeg vil gerne tale mere med dig," sagde hun.

"Tak, " sagde Else uden at vende sig, "Lige nu vil jeg hellere tænke på noget andet. Måske senere."

Øv for kollegaen, der gerne ville støtte og følte sig afvist. Og øv for Else, der knapt nok kunne rumme sig selv, hvordan skulle hun så kunne tage imod kollegaens historie?

Er DU fugl eller fisk?

Overvældet af sine følelser som Else var, så var det usandsynligt, at hun havde lyst til at høre andres historier. Det, de fleste af os savner i en situation som Elses, er en fornemmelse af at blive forstået og have følgeskab derude i følelsernes skræmmende hav.

Jeg kalder det fugl, når man som en papegøje bruger andres fortælling som stikord til at komme ind med sin egen. Og jeg kalder det for fisk, når man gnidningsløst svømmer med den anden hvor hun er.

Som fisk kunne svaret lyde: "Hvor må det være chokerende." Pause. Eller: "Er det ikke nærmest uvirkeligt for dig at være på arbejde?" Eller: "Skulle vi tale om hvordan jeg kan gøre det lettere for dig i dag?" Forskellige svar, der sætter den anden i centrum, ikke sig selv.

Meget andet end tab

For mange af os er det skræmmende at være overvældet af følelser. Vi kan blive blufærdige, desorienterede og ensomme. Det allerbedste i den situation er et menneske, der bare er til stede uden at prøve at 'ordne' det for os.

Det gælder i særlig grad, hvis vi har været ude for en alvorlig forskrækkelse, trusler eller vold. Når vi bliver mødt med nærvær, forsvinder fornemmelsen af at være en fremmed blandt fremmede, som så ofte ledsager chok.

Der er hjernefysiologi bag det jeg skriver. Når vi er overvældet af følelser, opererer vi fra en anden del af hjernen end der, hvor vores sunde fornuft hører hjemme, nemlig fra Amygdala, der varetager vores sikkerhed. Amygdala afgør om vi skal kæmpe, flygte, fryse eller tillade at være forbundet med et andet menneske. Varmt, accepterende nærvær inviterer os ud af kæmp/flygt og frys.

Den gode kollega bryder ind

Hvad med vidnet til papegøjesamtalen?

Du kan også gøre noget. Alle, der vælger papegøjesnak, har en god grund til det. Måske trænger de selv til at blive hørt. Måske er der aldrig nogen der har fortalt dem, at det ikke er særlig hjælpsomt. Hjælpe, det vil de helt sikkert gerne, og det kalder også på anerkendelse.

Hvis du vil blande dig, så spørg papegøjen om hun fortæller sin historie, fordi hun tænker det er hjælpsomt for Else? Du kan endda tjekke med Else om det var hjælpsomt. Og herefter kan du svømme med hende til I møder land.

Eller hvis det kræver mere mod end du har, kan du vende tilbage til Else, og lade hende mærke at du er med hende.

Nogle af os finder ind imellem os selv i papegøjens rolle. Personligt synes jeg bedre om samtaler, hvor man hører og forstår hinanden efter tur i stedet for at tale parallelt. Men papegøjer er tit farverige og underholdende og har også deres vigtige funktion, når vi er sammen.

Når det angår at støtte nogen i deres følelsers vold, er det bare ikke ligegyldigt om du er fugl eller fisk.

Ikkevoldelig Kommunikation inspirerer os til ikke bare at have en intention om at være i anerkendende kontakt med andre mennesker, men lærer is hvordan vi helt lavpraktisk kan gøre det. Når vi øver IVK på kurser eller i øvegrupper, træner vi vores eget sprog. I begyndelsen har mange af os brug for at aflære nogle af standardfraserne. Efterhånden, som vi bliver mere fortrolige med at bruge ord for følelser og behov, bliver sproget vores eget. Ganske som når du lærer et fremmedsprog.

Tags: [kollegial støtte](#), [neurobiologi](#), [empati](#)