

Øvelser i kommunikation og nærhed - også kaldet "Svenskerøvelsen" 5-10 min hver aften

Tænd et lys. Sid overfor hinanden og hold hinandens hænder. Forsøg ikke at regne svar eller forsvar ud, men lyt i stedet meget nøje til det, din partner siger. Den ene starter med at fortælle om alle punkterne først. Derefter er det den andens tur.....

Det bedste, som er sket for mig i dag, er.....

Det værste, der er sket for mig i dag, er.....

Det, jeg kan lide og værdsætter hos dig, er.....

De følelser, jeg har lige nu, er.....

Det, jeg behøver fra dig, er.....

Mine ønsker, håb og drømme er.....

Hensigten med øvelsen er at lære hinanden at kende. En meget stor procentdel af alle parforhold går i stå, fordi man ikke tager sig tid til at lytte til, hvad den anden egentlig siger. Dårlig kommunikation er et almindeligt problem hos alle par. Det ens partner siger, behøver ikke altid besvares eller løses som var det et problem. Ofte er vi i gang med at tænke på et svar mens den anden taler og så lytter vi ikke. Vi behøver ikke svare, kun tage imod vores partners følelser og bekræfte at vi har hørt hvad han/hun har sagt. Processen er i gang. Man føler sig mere tryk, hvis man ikke diskuterer indholdet bagefter. Det i sig selv gør, at forholdet bliver dybere. Det eneste det kræver at udføre denne øvelse er **villighed**.

I starten er vi måske nødt til at kigge i teksten ovenfor for at kunne huske øvelsen, efterhånden går det af sig selv. Øv hver dag i 2-3 mdr., derefter 3 gange om ugen i 3 mdr. og derefter mindst 1 gang om ugen. Et godt og lykkeligt parforhold kræver desværre en indsats!

Det kan føles uvant i begyndelsen at udføre denne øvelse, men belønningen er stor. I mærker, at i kommer tættere på hinanden efterhånden som tiden går. I forstår ikke helt, hvordan det gik til, men det skal i ikke tænke på. I øver jer på at turde være intime og at være mere ærlige overfor hinanden. Det virker virkelig, selvom det er så enkelt.

Jeg ved, at du tror, at du forstår, hvad du synes, jeg sagde – men jeg er ikke sikker på, at du fattede, at det, du hørte, ikke var det, jeg mente!

(Ikke godkendt RCA litteratur – oversat fra en svensk tekst)