

HVORDAN MAN KOMMER I GANG MED "GENVURDERINGS VEJLEDNING"

**- en introduktion til den praktiske
anvendelse af metoden**

Hvis du har hørt om Genvurderings Vejledning og om de fordele, der kan være forbundet med at bruge metoden i dit liv, og hvis du har lyst til selv at afprøve den, vil det følgende hjælpe dig med at komme i gang.

I sin grundlæggende form består Gensidig Vejledning simpelthen af, at to mennesker på skift lytter til hinanden. På én måde ligner det en almindelig samtale, men det er også meget forskelligt. Der er tale om en anderledes, mere omhyggelig, effektiv

*Copyright © 1996, 2001, Rational Island Publishers
Danish Translation * ISBN# 58429-089-7 * US \$1*

Dansk oversættelse: Susanne Langer

Danish Translation

form for lytning. Vi taler om at lytte, og om at *give opmærksomhed til det du hører*. Det går ud på at tænke på den person der taler, tænke over hvad han eller hun siger, uden at afbryde sin lytten for at komme med forslag eller kommentarer, men helt enkelt lytte af hele sit hjerte.

Man skiftes til at lytte

Det er nemt at komme i gang. Man skal bare være to personer. Vælg en ven (eller kollega, eller ægtefælle) som er villig til at prøve sammen med dig. Lav en fælles aftale om, at I vil lytte til hinanden på skift uden at afbryde, i lige meget tid til hver. I skal også være enige om, hvor lang den tid skal være. Beslut dernæst hvem der skal lytte først. Den anden person taler derefter om, hvad han eller hun nu har lyst til at tale om. Lytteren giver sin opmærksomhed og afbryder ikke for at give gode råd eller kommentere, eller fortælle hvordan han eller hun nu selv føler.

Når den aftalte tid er forbi, bliver den, der talte først, nu til lytteren, og den der lyttede først, taler om hvad som helst han eller hun har lyst til at tale om.

Det er en ligeværdig "handel". Ingen af de to skylder den anden noget. Bagefter føler begge parter sig sædvanligvis mere friske og har lettere ved at tænke. Det er også sjovt.

Det er godt at gøre sådan, når som helst man har mulighed for det. Som tiden går og man får afprøvet det flere gange, kommer

man til at kende hinanden mere og mere, og man kommer også til at holde mere og mere af hinanden.

Man bliver også bedre til at lytte. Hele processen bliver mere effektiv, jo mere man bruger den.

“Gensidig-vejlednings-samtaler” (“parsamtaler”) kan være så korte eller så lange som man har tid til. Selv et par få minutter, du udveksler med din “parsamtale-partner”, kan gøre en vældig forskel på, hvordan du er i stand til at tænke og fungere, og 2 hele timer er endnu bedre.

At komme af med følelserne

Nogen gange kan det ske, at den der taler (“den talende”, eller “hovedpersonen”, kan finde på at grine eller græde eller tale med hævet stemme, eller måske ryste eller gabe. Det er helt fint når dette sker. Det betyder ganske simpelt, at personen har følelser af anspændthed omkring et eller andet. Måske føler hun eller han forlegenhed, eller sorg, eller frygt, eller fysisk ubehag, og hun frigør anspændtheden på denne måde. Personen er i gang med at gøre sig “u-forlegen”, “u-trist”, “u-bange”. Af og til bruger vi vendingen “at aflade” om disse måder at gøre sig fri af anspændthed. Den lyttende (“medhjælperen”) kan være helt tilfreds og rolig, hvis disse ting sker, og blot fortsætte med at give opmærksomhed til hovedpersonen, uden at forsøge at stoppe noget af den afladning, der indtræffer. Hvis hovedpersonen selv stopper sin afladning, kan

medhjælperen forsikre ham eller hende om, at det er helt i orden at fortsætte.

Hvad mener du?

Dette er grundidéen i Gensidig Vejledning: - to mennesker lytter til hinanden på skift. Man kan skabe mange forandringer i sit liv blot ved at kende til og benytte sig af denne struktur.

For det tilfælde at du læser dette sammen med en anden person, så har du måske lyst til at holde inde med læsningen nu, og prøve at I lytter til hinanden, 10 minutter hver vej. Fortæl bagefter hinanden, hvordan I oplevede situationen.

Når man først har "par-samtalen" med det samme menneske nogen gange, så er det en god idé at snakke om processen og høre, hvad I hver især tænker omkring denne oplevelse. Hvordan var det at have nogen til at lytte på sig uden at blive afbrudt? Var det rart? Hvordan var det at lytte uden at afbryde? Kunne I tænke jer at fortsætte? I dette lille hefte kan I læse mere om, hvordan man kan bruge metoden på en god måde.

Hvordan gør man i en parsamtale?

Den tid, man bruger med at lytte til hinanden uden afbrydelse, kaldes ofte en "parsamtale". Nedenfor er der omtalt forskellige teknikker, som I kan eksperimentere med og afprøve i jeres parsamtaler.

“Nyt og godt”

Du kan indlede din tid som hovedperson i parsamtalen med at fortælle din medhjælper rare, positive ting, store eller små, der er sket for nylig. Det kan f.eks. være den smukke solnedgang du så i går aftes, eller dit nye job, eller et problem du fik løst i sidste uge. Tanken er, at du giver dig selv mulighed for at lægge mærke til de ting, der rent faktisk går godt. (Det er specielt en god idé hvis du føler dig modløs. Det hjælper dig med at huske på, at tingene måske ikke er så slemme som de føles.) Nogen gange bruger folk hele parsamtaler på at fortælle om nye og gode ting og ender med at føle sig meget bedre tilpas og tænke klarere.

Nylige ærgrelser

Hvis der for nylig er sket et eller andet, som ærgrer eller irriterer dig, kan en parsamtale være et godt sted at snakke om det. Du kan fortælle så lidt eller så meget som du har lyst til, og du kan fortælle om det én gang eller flere gange, om og om igen. Du vil formodentlig opleve, at en masse af dine problemer ser meget mindre ud, når du har haft chancen for at tale om dem, uden at der er nogen, der prøver at give dig gode råd eller løse dem for dig. Du vil for det meste opleve, (snarere end du vil opleve det modsatte), at du kan finde frem til en god løsning, hvis blot du har nogen, der kan høre på dig, og som, samtidig med at du føler dig oprørt eller irriteret og snakker om problemet, kan formidle til dig, at de har tillid til din evne til at finde ud af dit problem,

Gamle besværligheder

Hvis du bruger din tid som hovedperson til at tale om noget det gør dig oprørt, kan du af og til, når du har brugt noget tid på at snakke om det der plager dig, spørge dig selv (eller din medhjælper kan spørge) "Hvad minder denne situation eller denne følelse om? Hvornår har jeg følt sådan før?" Du vil næsten altid komme i tanker om en situation fra tidligere i dit liv, der gjorde dig oprørt eller gjorde ondt på en lignende måde. Det vil være åbenbart, at gamle følelser fra dengang stadig rumsterer i din bevidsthed, og at de tilføjer mere forvirring og flere ubehagelige følelser til den aktuelle situation, end den ellers i sig selv ville fremkalde. Hvis du kan fortælle om den tidligere situation, hvad der skete dengang, hvad du følte, hvordan det påvirkede dig, kan nogle af disse gamle, smertefulde følelser blive afladet, og du efterlades med et klarere perspektiv på din aktuelle vanskelighed.

Livshistorier

Hvis du kommer til din parsamtale som hovedperson, og det ikke virker, som om der er lige nu er noget i dit liv, du har brug for at snakke om, så prøv at fortælle din livshistorie. De færreste mennesker har haft chancen for at fortælle hele deres livshistorie, og alle har brug for få mulighed for at gøre dette. Når du fortæller din livshistorie, vil nogle hændelser virke som om de har haft større indflydelse på dit liv end andre. Der kan både være tale om gode og dårlige hændelser. Det er umagen værd at vende tilbage til disse

hændelser og tale om dem mange gange i dine parsamtaler. Det kan betyde en forbløffende forskel i din måde at tænke på at få mulighed for at gennemgå dem igen og igen sammen med nogen, der hører virkelig kvalificeret på dig. Svære følelser, der er ladet tilbage fra gamle, smertefulde oplevelser (og det gælder også oplevelser, som du troede du havde lagt bag dig), kan dukke op til overfladen og aflades, så du bagefter kan gå lettere på jorden og tænke friere tanker. Det samme gælder gode oplevelser: Når du genkalder dig dem i tankerne, godt hjulpet på vej af en opmærksom lytter, aflades også smertefulde følelser fra svære situationer i fortiden, og dette kan hjælpe dig til at genvinde dit positive livsperspektiv.

At påskønne sig selv

De fleste af os har oplevet at blive talt ned til eller blive dårligt behandlet tilstrækkelig tit til, at det i den aktuelle situation er svært for os at være helt fornøjede med os selv. Vi har oplevet at blive bebrejdet ting i situationer, hvor vi gjorde vores bedste. Vi har fået mange ting at vide, der ikke passede. Vi har fået at vide, at hvis vi kan lide os selv, er vi "vigtige" eller for selvglade, og at der ikke er grund til at synes godt om sig selv. Det er ikke sandt. Mennesker har brug for at kunne lide sig selv. Når vi kan lide os selv, behandler vi andre mennesker bedre, ikke dårligere.

Som hovedperson i en parsamtale kan du fortælle din medhjælper hvad du er glad for hos dig selv. Fortæl det med en

stemme, der lyder som om du er virkelig stolt over dig selv, (ikke overlegen, bare stolt). Fortæl ham (eller hende) det om og om igen. Måske vil du synes det er svært, men bliv bare ved. Du skal ikke holde det tilbage, når du får lyst til at grine eller græde eller på anden måde aflade følelserne. Forsøg at påskønne alt ved dig selv (ALT). Når du bemærker hvilke ting du har sværere ved at værdsætte (for eksempel hvor godt du ser ud, eller hvor klog du er), så koncentrer dig om at værdsætte netop disse ting. Du vil formodentlig komme i tanker om situationer i dit liv, hvor du har oplevet at blive kritiseret, bebrejdet eller dårligt behandlet. Det vil være en god idé at se på og snakke om disse situationer i en parsamtale, når du er hovedperson.

Mål

Dit liv kommer til at forløbe bedre, når du sætter mål for dig selv, eller når du reflekterer over, hvilke fremskridt du allerede har gjort i forhold til de mål, du tidligere har sat dig. Det kan du med fordel gøre, når du er hovedperson i en parsamtale. Fortæl i detaljer om dit livs forskellige faser, beslut dig for, hvad du kunne tænke dig at opnå i morgen, næste uge, dette år, i de næste fem år, i de næste tyve år, i dit liv. Efterhånden som du snakker om hver af de kommende faser, kan du overveje, hvilke skridt du har brug for at tage for at nå disse mål.

Når du regelmæssigt tænker over dine mål, og over de ting, der tilsyneladende kan tænkes at komme på tværs af at nå dem, vil

selve denne reflektionsproces sandsynligvis gøre det nemmere for dig at nå dem.

At tillade en fortløbende afladningsproces

Hvis du som hovedperson snakker om noget, der fører til livlig tale, latter, tårer, rysten, sveden eller gaben (alle disse fysiske udtryk er former for afladning), så lad være med at ile videre til noget andet. Prøv at gentage hvad du sagde eller gjorde, og gør det mange gange, indtil du ikke længere aflader. Der er meget at hente i at gøre dette så mange gange som du overhovedet orker det. Parsamtale fører til det bedste udbytte efter sådanne afladningsprocesser. De gør det muligt for dig at tænke og handle på måder, der før var utilgængelige for dig.

Når en parsamtale er forbi

Når en parsamtale er ved at være forbi, er det en god idé, (specielt hvis du har været inde på ting, der er svære for dig), at bruge et par minutter til at orientere dine tanker mod noget du glæder dig til, eller mod et eller andet emne, hvor du ikke føler dig anspændt. Det kan være navne på nogle venner du har, mad du kan lide at spise, eller noget du kan lide at se på. Når du gør dette, støtter det dig i at kunne foretage et afslappet skift fra at være hovedperson til at være medhjælper, hvis det er din tur til dette, eller til at gå i gang med andre sysler.

For at den enkelte skal kunne føle sig tryk til at snakke om, hvad han eller hun har brug for, fungerer det bedst når parterne enes om ikke at diskutere det der snakkes om i parsamtalen med andre. Vær også opmærksom på, at alkohol og andre stimulanser eller beroligende stoffer er en hindring i forhold til de gunstige effekter af afladning.

Støttegrupper

Det fungerer også godt, når en mindre gruppe af mennesker mødes og lytter til hinanden på skift. (I GV kalder vi dette for en "støttegruppe"). Hver enkelt i gruppen får omtrentlig lige meget tid til at snakke, mens resten af gruppen lytter.

En i gruppen fungerer som gruppeleder, - så er det nemmere for gruppen at beslutte, hvor meget tid der er til hver- hvem der skal begynde, og så videre. Når hver enkelt i gruppen har haft sin tur som hovedperson, kan man afslutte gruppen med en runde, hvor hver enkelt får mulighed for at sige, hvad de bedst kunne lide ved at være med i gruppen, eller et eller andet hun eller han glæder sig til.

Støttegrupper kan mødes så ofte, eller så mange gange som gruppemedlemmerne har lyst til. Gruppen kan være en gruppe venner, kolleger, naboer, eller mennesker med en fælles baggrund eller interesse. Når gruppens medlemmer har et eller andet tilfælles,

hjælper det ofte den enkelte til at føle sig tryggere med hensyn til at snakke om, hvad de har brug for. Der kan f.eks. være støttegrupper med kvinder, mænd, forældre, unge mennesker, mennesker fra arbejderklasse, mennesker med en specifik etnisk baggrund eller religion, mennesker med fysiske handicaps, kunstnere, eller mange andre.

Du kan invitere venner med i en gruppe, som en god måde at introducere flere mennesker til brugen af GV. Hvis gruppen bliver for stor, kan den deles op, og en ny gruppe kan dannes med en ny gruppeleder til denne gruppe. Den bedste gruppestørrelse ligger omkring otte personer, men både større og mindre grupper kan fungere fint.

En støttegruppe er en god arbejdsform for mennesker med fælles baggrund eller i den samme situation til at tale om, hvad de kan lide ved at tilhøre denne gruppe, og hvad de er stolte af ved andre fra denne gruppe. Støttegruppe-formen er også velegnet til at snakke om det der har været svært, hvad man godt kunne tænke sig at andre forstod om deres gruppe, hvad de har af håb og drømme for gruppen, og hvad de godt kunne tænke sig at gøre i relation til gruppen.

I en kvindestøttegruppe kan det f.eks. være en god idé, at hver enkelt kvinde i gruppen får tid til at fortælle, hvad hun er glad for ved at være kvinde, hvad der har været svært ved at være kvinde, hvad hun ville ønske at mænd forstod om kvinder, hvordan hun

godt kunne tænke sig at se kvinders liv forandre sig til det bedre, og på hvilke måder hun kunne tænke sig at skabe kontakt til andre kvinder.

Hvis du gerne vil lære mere

Hvis du prøver Parsamtale, og hvis du derefter beslutter dig for at du kunne have lyst til at lære mere, er der mulighed for at komme i kontakt med den danske såvel som den internationale GV-sammenslutning. Telefon og adresse på det internationale kontor står sidst i dette lille hefte. I Danmark er der dels en kontaktperson for Københavnsområdet, og dels en kontaktperson for Danmark som helhed.

I København er kontaktpersonen:

Trine Carstensen, Nørre Sideallé 6, 2th, 2200 N, tel. 35357986.

For Danmark som helhed er kontaktpersonen:

Susanne Langer, Fiskedamsgade 26, 5, 2100 Ø, 35420120,
email: s-langer@post2.tele.dk

På det internationale kontor kan du bestille mere materiale, hvor du kan lære mere. Godt basismateriale er:

-
- “The Human Side of Human Beings” (the theory of RC),**
6 US\$ + forsendelse (fås i Danmark på dansk – “Det menneskelige i mennesker” ved henvendelse til en af kontaktpersonerne)
- The Fundamentals of Co-Counseling Manual (the beginning practice of RC,** 8 US\$ + forsendelse (fås i Danmark på dansk – “Håndbog i Genvurderingsvejledning” - ved henvendelse til en af kontaktpersonerne)
- “The Art of Listening” (an introductory talk about RC),** 2 US\$ + forsendelse
- An introduction to Co-Counseling** (meget kortfattet beskrivelse af RC), fås i Danmark ved henvendelse til en af kontaktpersonerne
- “The Human Situation”** (essays om forskellige emner), 9 US\$ + forsendelse
- Present Time** (et kvartalstidsskrift med generelle artikler om teoriudvikling og praksis inden for RC/GV), 4 US\$ pr. stk., fås i Danmark ved henvendelse til en af kontaktpersonerne
-

Desuden findes materiale på video og kassettebånd. (De er alle på engelsk, men der er videoformater svarende til de forskellige

landes formater, og desuden udskrifter af hver enkelt videobånd). Du kan høre nærmere ved henvendelse hos kontaktpersonerne, eller på hovedkontoret.

.....

(o.a.: Det følgende står i den engelske udgave af dette lille hefte, og er derfor oversat til dansk. Informationerne er imidlertid først og fremmest relevante for mennesker, der bor i lande eller egne af verden, hvor der ikke er lokale kontakter. Det anbefales derfor i første omgang at kontakte de danske kontaktpersoner, hvis man har spørgsmål vedrørende kurser, materiale, økonomi eller andet).

Hvis du ikke har råd til at betale for litteratur, kan du forklare dette på hovedkontoret og spørge, om der er mulighed for at få finansiel støtte gennem RC-organisationens Spredningsfond til at komme i gang.

Hvis du er meget opsat på at lære mere om RC og kender andre mennesker, der er lige så opsatte som du selv, kan der eventuelt være tale om at vi formidler en autoriseret lærer til jeres gruppe, eller at en eller flere af jer kan deltage i et weekend-kursus.

Der er en RC- hjemmeside på internettet, <http://www.rc.org/>, med en masse information og mange artikler. Hvis du bor et sted, hvor man endnu ikke kan tilbyde RC-kurser, og du har adgang til internettet, kan du måske have gavn af det on-line-kursus, der findes på hjemmesiden.

Mennesker, der benytter sig af Genvurderings Vejledning (eller Parsamtale) oplever, at det hjælper dem til at tænke bedre, til at få bedre relationer, til at gribe ind når de oplever noget, der ikke er rigtigt (f.eks. dårlig behandling af andre mennesker), og nyde livet mere. Mennesker der bruger Parsamtale, bliver ofte “klogere” med tiden, og de bliver desuden bedre og bedre til at udnytte metoden. De lærer andre mennesker om GV og lærer dem hvordan de kan lære fra sig til andre. Der er derfor steder rundt omkring i verden, hvor rigtig mange mennesker bruger metoden, laver kurser, laver weekend-kurser, lærer af hinanden, og støtter og opmuntrer hinanden.

Der er litteratur udgivet på over 30 forskellige sprog, skrevet af mennesker fra hele verden, der bruger Parsamtale, med erfaringer om brug af metoden, og med informationer om mennesker med forskellig alder, baggrund, og i forskellige livssituationer.

Der er få og enkle grund-regler, og et sæt Retningslinier for GV-sammenslutningerne, der hjælper de, der arbejder med metoden, med at strukturere og organisere arbejdet.

God fornøjelse!

The International Re-evaluation Counseling Communities
719 Second Avenue North
Seattle, Washington 98109, USA
Telefoon: 206-284-0311
Fax: 206-284-8429
E-mail: ircc@rc.org
Web site: <http://www.rc.org/>