

# HVORDAN STARTE MED "PARSAMTALE"

Har du hørt om Parsamtale? Har du hørt om fordelene med å bruke metoden i livet ditt, og er ivrig på å prøve, så har vi her noen tips som kan hjelpe deg i gang.

Enkelt sagt består Parsamtale av at to mennesker skifter på å lytte til hverandre. På mange måter ligner det på en vanlig samtale, men det er også veldig forskjellig. Det er en mer omtentksom, effektiv form for lytting. Vi snakker om å lytte og være oppmerksom på hva du hører. Det er å tenke på personen som snakker og hva hun eller han sier, uten å avbryte ved å komme med forslag eller kommentarer, men bare lytte helt og fullt.

## SKIFT PÅ Å LYTTE

Det er lett å komme i gang. Det som trengs, er to personer. Finn en venn (eller kollega eller partner) som vil prøve det ut sammen med deg. Bli enige om at dere skal skifte på å lytte til hverandre uten å avbryte, like lang tid på hver. Bli enige om hvor lenge og hvem som skal lytte først. Den andre personen snakker så om hva som helst hun eller han ønsker å snakke om. Den som lytter er fullt oppmerksom og avbryter ikke ved å gi råd, kommentere eller si hva han eller hun selv føler.

Etter at den avtalte tiden er gått bytter man. Den som snakket blir den som lytter, og den som lyttet først, blir nå den som snakker om hva som helst han eller hun ønsker å snakke om.

Dette er et rettferdig bytte. Ingen skylder den andre noe. Etterpå føler som oftest begge seg mer opplagt og tenker lettere. Det er morsomt også.

Dette er bra å gjøre så ofte dere har anledning. Når dere lytter til hverandre på denne måten flere ganger, blir dere bedre kjent med hverandre og kommer til å like hverandre bedre og bedre.

Dere blir også flinkere til å lytte. Hele prosessen blir mer effektiv jo oftere dere bruker den.

Parsamtaler kan være lange eller korte avhengig av tiden til disposisjon. Selv noen få minutter som du deler med parsamtaleren din, kan gjøre en stor forskjell på hvordan du er i stand til å tenke og fungere. Å dele to timer er tilsvarende mye bedre.

## BEARBEIDE FØLELSENE

Noen ganger hender det at den som snakker ("hovedpersonen") begynner å le eller gråte, snakke høylydt, skjelve eller gjespe. Det er bra om dette skjer. Det betyr at spenninger frigjøres, kanskje følelser av flauhet, sorg, frykt eller fysisk ubehag blir frigjort på denne måten. Personen er i ferd med å bli "uflau", "ustrist", "uredd". Av og til kaller vi denne frigjøringen av spenninger for "utladning". Personen som lytter ("medhjelperen") kan være fornøyd og avslappet når dette

skjer, og fortsette med å gi oppmerksomhet til hovedpersonen uten å forsøke å stoppe utladningen. Hvis hovedpersonen stopper sin egen utladning, kan den som lytter forsikre om at det er bra å fortsette.

## HVA SYNES DU?

Dette er den grunnleggende ideen om Parsamtale – to mennesker skifter på å lytte til hverandre. Bare det å kjenne til og gjøre dette, kan føre til mange endringer i livet ditt.

Hvis du leser dette sammen med noen, kan dere ha lyst til å stoppe her og lytte til hverandre, ti minutter hver vei. Fortell hverandre et-ter på hva dere synes.

Når du har "parsamtalt" noen ganger med den samme personen, ta dere tid til å snakke om det og dele hva dere synes. Hvordan var det at noen lyttet til deg uten å avbryte? Likte du det? Hvordan var det å lytte uten å avbryte? Vil du fortsette med dette? Du vil finne mer informasjon i dette heftet om hvordan du kan få dette til å fungere.

## TING DU KAN GJØRE I EN PARSAMTALE

Tiden man bruker til å lytte til hverandre uten å avbryte, kalles ofte "parsamtale". Under vil du finne noe du kan prøve i parsamtalene dine.

### "Nytt og bra"

Du kan starte parsamtalen som hovedperson med å fortelle medhjelperen noe "bra" som har skjedd i det siste, små eller store ting. Det kan være den nydelige solnedgangen i går kveld, at du har fått ny jobb, eller et problem du løste forrige uke. Hensikten er å gi deg selv en mulighet til å legge merke til at ting går bra. (Dette er spesielt nyttig dersom du føler deg nedtrykt. Det hjelper deg å huske at ting kanskje ikke er så ille som det føles.)

Av og til bruker noen hele parsamtalen på å fortelle "nytt og bra". Etter det føler de seg gjerne bedre og tenker klarere.

### Ting som nylig har skjedd som ikke var så bra

Hvis det har skjedd ting nylig som du er oppbrakt over, er parsamtale et bra sted å snakke om det. Hvor mye du vil fortelle, bestemmer du selv. Du kan fortelle om hendelsen én gang eller flere ganger. Du vil sannsynligvis oppleve at mange problemer blir mindre så snart du får anledning til å snakke med noen som ikke prøver å gi deg råd eller løse problemene for deg. Du vil oppdage at du som oftest kan tenke ut en god løsning selv hvis du bare har noen som vil lytte og viser at de stoler på deg mens du er oppskjørtet og snakker om problemet.

## Ubehagelige ting i fortiden

Hvis du bruker din tid som hovedperson til å snakke om noe som plager deg, kan du etter en stund spørre deg selv (eller medhjelperen spør deg), "Hva minner denne situasjonen eller denne følelsen deg om? Har du følt noe lignende tidligere?" Som regel vil du huske en situasjon tilbake i tid da du ble lei deg eller oppbrakt på lignende måte. De blir tydelig at gamle følelser fra den gang fremdeles påvirker deg slik at forvirringen og de dårlige følelsene i dagens situasjon blir forsterket. Hvis du kan snakke om den tidligere situasjonen, hva som skjedde da, hvordan du følte deg og hvordan det påvirket deg, kan noen av de gamle dårlige følelsene bli utladet, slik at du får et klarere bilde av dagens vanskeligheter.

## Livshistorier

Hvis du som hovedperson i en parsamtale, ikke kommer på noe i livet ditt akkurat nå som du trenger å snakke om, prøv å fortelle livshistorien din. De fleste har aldri hatt anledning til å fortelle hele livshistorien sin, og alle trenger å gjøre dette. Når du forteller livshistorien, vil visse hendelser, gode eller dårlige, skille seg ut fordi de har hatt større innvirkning på deg enn andre. Disse hendelsene er det verdt å komme tilbake til og snakke om mange ganger i parsamtale. Å få anledning til å bearbeide dem igjen og igjen med noen som virkelig lytter, kan føre til overraskende stor forskjell i hvordan du tenker. Dårlige følelser etterlatt av gamle, smertefulle opplevelser (også opplevelser som du trodde du hadde "lagt bak deg") kan komme til overflaten og utlades. Du vil ende opp med lettere gange og friere tanke. Snakker du om gode opplevelser med oppmerksomhet fra en god lytter, kan dette også føre til at dårlige følelser fra tidligere vanskelige tider blir utladet, og dette kan hjelpe deg å finne tilbake til et positivt syn på livet.

## Oppvurderer deg selv

De fleste av oss er blitt herset med og nedvurdert så mye at vi har problemer med å føle oss fornøyd med oss selv. Vi er blitt kritisert når vi gjorde så godt vi kunne. Vi har fått høre mye som ikke er sant. Vi er blitt fortalt at dersom vi liker oss selv, er vi "innbilske" og at vi ikke skal synes godt om oss selv. Det er ikke sant. Folk har behov for å føle seg bra. Når vi føler oss bra, behandler vi andre bedre, ikke verre.

Når du er hovedperson i en parsamtale, kan du fortelle medhjelperen hva du liker med deg selv. Fortell dette med et tonefall som viser at du er stolt av deg selv (ikke "overlegen", bare stolt). Fortell dette til medhjelperen igjen og igjen. Fortsett med det selv om det kjennes vanskelig. Ikke stopp deg selv om du begynner å le eller gråte eller utlade på

*continued . . .*

... continued

annen måte. Forsøk å sette pris på alt med deg selv (ALT). Når du legger merke til hvilke ting som føles vanskelig å sette pris på (for eksempel utseendet ditt eller hvor smart du er), fokuser på å oppvurdere de sidene ved deg. Sannsynligvis vil du huske hendelser i livet da du ble kritisert, anklaget eller dårlig behandlet. Disse hendelsene vil det være bra om du ser på og snakker om i en parsamtale når du er hovedperson.

## Mål

Livet ditt går bedre om du setter deg mål eller vurderer fremgangen mot mål du allerede har satt.. Dette er nyttig å gjøre når du er hovedperson i en parsamtale. Snakk om de ulike periodene i livet ditt, ta foreløpige avgjørelser om hva du ønsker å oppnå i morgen, neste uke, neste år, de neste fem årene, de neste tjue årene, i din livstid. Mens du snakker om de ulike periodene i fremtiden, kan du tenke gjennom steg du må ta for å rekke målene.

Å gå gjennom målene og tilsynelatende hindringer fra tid til annen, vil hjelpe deg å nå målene.

## La utladningen fortsette

Hvis du snakker om noe som hovedperson som medfører at du snakker ivrig, ler, gråter, skjelver, svetter eller gjesper (alle former for utladning), ikke skynd deg å gå videre.. Forsøk å gjenta det du sa eller gjorde flere ganger inntil du ikke utlader mer. Det er lurt å gjøre dette om igjen og om igjen så mange ganger du klarer. De største fordelene med parsamtale kommer etter at spenning er frigjort på denne måten. De gjør det mulig å tenke og handle på måter som tidligere var hemmet.

## Avslutte en parsamtale

På slutten av en parsamtale, spesielt hvis du har snakket om noe du syntes var vanskelig, ta litt tid til å styre tankene dine mot noe du gleder deg til, eller til noe du har et enkelt og avslappet forhold til, som for eksempel hva vennene dine heter, yndlingsmaten din eller et landskap du liker. Dette hjelper deg til å få en avslappet overgang fra å være hovedperson til å bli medhjelper, hvis det er din tur å være dette, eller til å gå i gang med andre aktiviteter.

For at det skal være trygt for hovedpersonen å snakke om det han eller hun har behov for, fungerer det best om dere blir enige om at dere ikke skal ta dette opp med noen etter at parsamtalen er ferdig. Husk også at alkohol og narkotiske stoffer hindrer de gode virkningene av utladning.

## STØTTEGRUPPER

Det er også bra om en liten gruppe kan lytte til hverandre på omgang. (I parsamtale kaller vi det en "støttegruppe".) Hver person får omtrent like mye tid hver til å snakke mens resten av gruppen lytter.

En person fungerer som gruppeleder for å avgjøre hvor mye tid hver enkelt person skal få, hvem som skal starte, osv. Når alle har hatt sin tur som hovedperson, kan dere avslutte gruppemøtet med at hver person får si hva han eller hun likte best med gruppen eller hva de gleder seg til.

Støttegrupper kan møtes så ofte eller så mange ganger som medlemmene i gruppen ønsker. Gruppen kan bestå av venner, kolleger, naboer eller mennesker med samme bakgrunn eller interesse. Å dele noe man har felles med andre i gruppen, gjør det ofte tryggere å snakke om det man har behov for.

Å invitere venner med i gruppen er ofte en bra måte å introdusere nye personer til parsamtale. Hvis gruppen blir for stor, kan dere dele den og den andre gruppen får en ny leder som blir valgt i den nye gruppen. Omtrent åtte personer synes å være en optimal størrelse for en gruppe, men både mindre og større grupper kan fungere bra.

Støttegrupper er en god struktur der folk som har felles bakgrunn eller er i en lignende situasjon, kan snakke om hva de liker ved å tilhøre gruppen eller hvorfor de er stolt av personene i gruppen. Støttegrupper egner seg for å snakke om hva som har vært vanskelig, hva de skulle ønske folk hadde forstått om gruppen, hvilke håp og drømmer de har for folk i sin gruppe og hva de ønsker å gjøre i forhold til gruppen.

For eksempel, i en kvinnestøttegruppe, kan hver kvinne få anledning til å dele hva hun liker ved å være kvinne, hva som har vært vanskelig med å være kvinne, hva hun skulle ønske menn forsto om kvinner, hvordan hun skulle ønske at kvinners liv kunne forbedres og hvordan hun ønsker å nå ut til andre kvinner.

## HVIS DU ØNSKER Å LÆRE MER

Hvis du prøver Parsamtale og finner ut at du vil vite mer, kan du ta kontakt med hovedkontoret for Parsamtale i Seattle (du finner adresse og telefonnummer bakerst i dette heftet). Spør om det finnes parsamtalere i nærheten av der du bor. Du kan også bestille introduksjonslitteratur. Til å begynne med anbefaler vi:

- *En teori om menneskelighet* (teorien bak Parsamtale), \$4.00 (US)
- *The Fundamentals of Co-Counseling Manual* (hvordan du kan begynne å praktisere Parsamtale), \$8.00 (US)
- *The Art of Listening* (introduksjonsforedrag om Parsamtale), \$2.00 (US)
- *An Introduction to Co-Counseling* (kortfattet beskrivelse av Parsamtale), \$1.00 (US)
- *The Human Situation* (artikler om ulike emner), \$7.00 (US)
- *Present Time* (tidsskrift som utgis fire ganger pr. år), \$5.00 (US)

Videoer og kassetter du kan lytte til, finnes også. (Disse er på engelsk, men vi har dem i ulike videoformat som passer i ulike land. Det følger også med utskrift av det som sies på de ulike videoene.) Noen ved hovedkontoret kan fortelle deg hvilke som egner seg for nybegynnere.

Hvis du ikke har råd til å betale for litteratur, forklar det til hovedkontoret og spør om spredningsfondet kan betale for noe litteratur slik at du kommer i gang.

Hvis du er *veldig* interessert i å lære mer om Parsamtale og vet om andre personer som også er ivrige etter å lære, kan vi sende en lærer til dere eller sørge for at en av dere får delta på et helkurs.

Det finnes en parsamtalenettside, <<http://www.rc.org/>>, som inneholder masse informasjon og artikler. Hvis du bor et sted der det enda ikke er parsamtalekurs, men du har tilgang til internett, kan du kanskje ha nytte av et on-line-"kurs" som finnes på nettsiden.

Folk som bruker Parsamtale, finner at det hjelper dem å tenke bedre, få bedre forhold til andre mennesker, kjempe for det de mener er rett og ha mere glede av livet. Som regel blir parsamtalere "smartere" etter som de bruker verktøyet, og de blir stadig flinkere til å bruke det. De lærer andre om Parsamtale og lærer dem hvordan de kan lære det bort til andre. Dermed finnes det steder der mange mennesker bruker parsamtale, der det holdes grupper og kurs, der folk lærer av hverandre, støtter og oppmuntrer hverandre.

Det er utgitt litteratur på omtrent tredve ulike språk. Litteraturen er skrevet av parsamtalere fra hele verden. Det er historier om hvordan parsamtale brukes, parsamtaleinformasjon for personer fra ulike aldersgrupper, bakgrunner og situasjoner.

Det er noen få grunnregler og en samling "Retningslinjer for Parsamtalefellesskapet" som hjelper parsamtalere til å holde ting godt organisert.

Lykke til.

Copyright © 1996, 2008 by Rational Island Publishers  
ISBN: 1-58429-146-6

**The International Re-evaluation  
Counseling Communities**  
719 Second Avenue North,  
Seattle, Washington, 98109, USA  
Telephone: +1-206-284-0311  
E-mail: [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org)  
Web site: [www.rc.org](http://www.rc.org)