

# At se det samme billede

Juletiden er en skøn højtid, men det kan også være en højspændt tid. Der er mange forventninger, og de er ofte helt urealistiske.

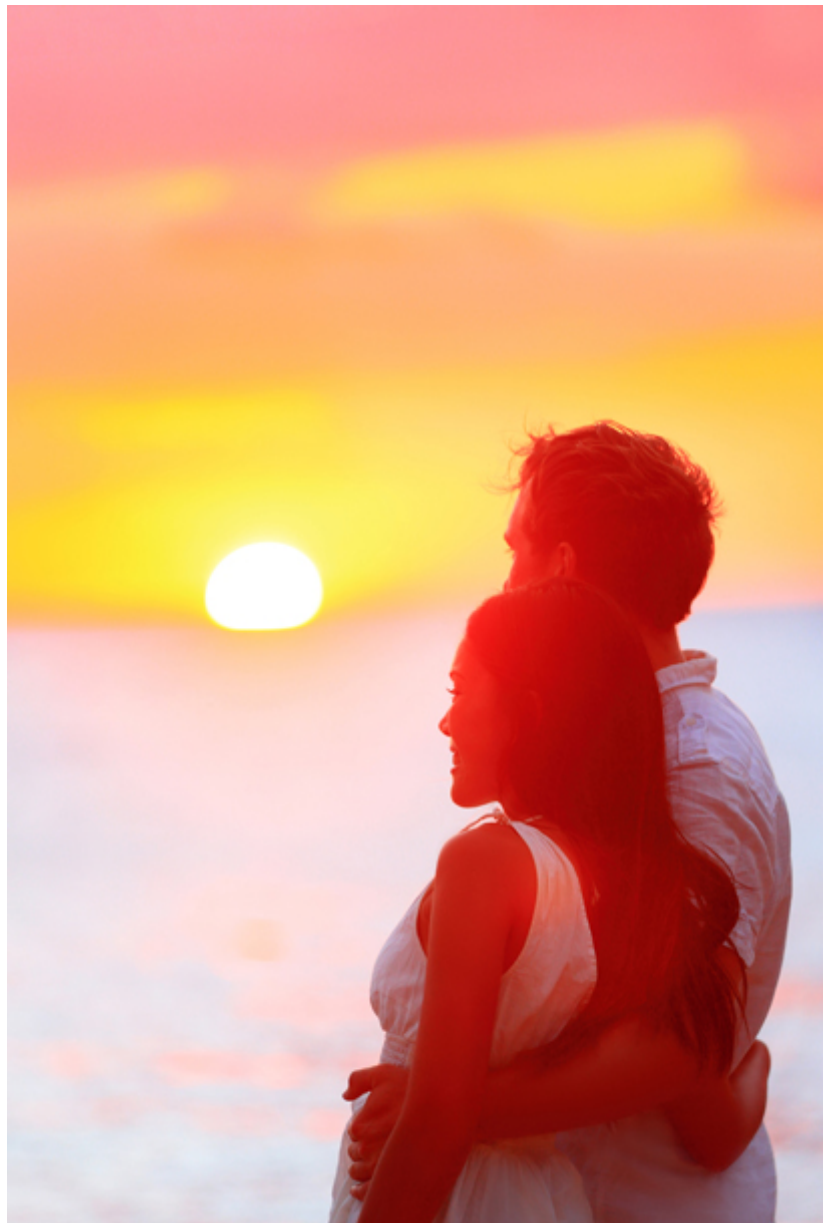
Af Poul Henning Krog 30. nov. 2018/48 (Læsetid: 4 minutter)

*Af Poul Henning Krog  
Fra bogen "Du er den  
bedste"*

I år bliver det jul hos os uden hjemmebagte småkager og en fyldt fryser. Juledekorationerne er skåret ned til én, bilen er ikke vasket, og hunden kommer ikke i bad...

Heldigvis blev Susanne og jeg i november enige om, at de 72 kg ænder til julelejrens internationale juleaften i år på Nordlangeland ikke skulle krydres, fyldes med svesker og æbler, steges, parteres og fryses ned i vores køkken.

For to år siden var 25 kg ænder over en måneds tid fløjet forbi vores 'industri-køkken' på vej til en juleaften for 60 personer. At



kende hinanden og have en god kommunikation er en forudsætning for 'at se det samme billede' og dermed etablere en realistisk planlægning.

Som nyforelskede holdt vi en eftermiddag på en servicestation i Susannes forældres bil. Susanne løb ud og tjekkede dæktryk, fyldte benzin på og pejlede oliestanden. Smilene kom frem. Kønsroller og tillærte mønstre fra vores opvækst udfoldede sig i fuldt flor. Susanne skulle havde heddet Ruben.

Personligt er jeg yderst glad for, at hun blev en pige.

Vi havde en lampe hængende over vores spisebord. Begge troede vi, at den anden syntes, den var flot. Sandheden var, at vi begge opfattede den som grim. Det var kærlighed, men også manglende kommunikation.

Efter syv års ægteskab sagde Susanne til mig, at vi ikke talte sammen på en dyb måde. Dybt, forklarede Susanne, handler om følelser, holdninger og ømme punkter.

Vi så ikke det samme billede. Mande- og kvindesprog er ikke nødvendigvis det samme. Sprog og kommunikation kan læres, og øvelse skal der til. Jeg tænker, at der er en grund til, at Gud gav os to ører og én mund.

Når jeg som parterapeut sidder i samtaler, handler det ofte om at få parterne til at forstå hinanden. Hvad der siges og opfattes er ikke nødvendigvis det samme.

Er der underliggende temaer? Årsagerne til et skænderi er ofte dårlig kommunikation, skuffelser og manglende indfrie forventninger. Den dårlige kommunikation kan opleves som en kæde, der hopper af. Heldigvis kan kæden sættes på igen. Skulle fingrene blive sorte, kan de vaskes.

At se det samme billede kan være en forunderlig forløsning. Her er det fint at være stærk nok til at være svag.

I mange år har søndag aften været det tidspunkt, hvor Susanne og jeg har sørget for at se det samme billede for den kommende uge. Her har praksis været at tale sammen om ugen, der gik, og om ugen, der kommer, uanset om det handler om skema, fordeling af arbejdsopgaver, fælles fritid, eller om det går dybere. Det betyder uendeligt meget at blive hørt, anerkendt, forstået og naturligvis elsket. Vi oplever, at det at 'se det samme billede' er en hurtigt virkende medicin.

Det fungerer også fint på det dybere plan. Dér, hvor holdningerne kan være forskellige. Dér, hvor følelserne for alvor mærkes.

Kommunikation er en kunst, der skal udføres både skriftligt og mundtligt, og som godt kan tage et helt liv at lære.

Julens budskab handler om den største fødselsdag og glæde: Jesu fødsel. Så måske er det en god idé, at vi alle slapper af og sammen glæder os over denne hændelse og ikke bekymrer os om, hvorvidt juleanden er branket, eller risalamanden er for sød, eller om vi har fundet på de helt rigtige gaver til vores kære.

Lad os i stedet sige til lykke til hinanden med dagen og glæde os over lyset i børnenes øjne og dem på juletræet. Lad os synge de mange julesalmer og 'fødselsdagssange', alt imens vi går rundt om træet og siden pakker de små, hurtige glæder ud, som kan købes for penge.

***Poul Henning Krog har tidligere skrevet bogen "Kære Hr. Tyv", som er udkommet i et stort oplag. Hans nye bog med 36 historier fokuserer i samme uhøjtidelige stil på det, der gør livet værd at leve.***



### **Poul Henning Krog**

Læge, Præst og forfatter til bogen "Kære Hr. Tyv - og 39 andre indlæg fra min blog"