

Irriterende opførsel

# Når man afbryder andre

Af JO BRAND &gt; Illustration SHUTTERSTOCK

Det kan være helt på sin plads at afbryde andre, når snakken kører i tomgang, eller selv at blive afbrudt, når man er på vej ud ad en tangent. Men er man typen, der konstant afbryder andre, går man hen og bliver irriterende. Og så er det måske på tide at kigge indad og læse med her ... Og oplever du selv at blive afbrudt, så får du også fif til, hvordan du afbryder en afbryder.

Jovist, det man selv siger, er ofte mere spændende end det, andre har at sige. Altså for én selv. Derfor sker det, at vi afbryder andre, når de er i gang med at sige noget, ligesom vi også selv bliver afbrudt, når vi taler. Og det er irriterende! Men lad os lige starte med at bløde lidt op, for sådan behøver det ikke altid at være, forklarer psykoterapeut Maria Holkenfeldt Behrendt. Hun påpeger, at afbrydelserne både kan være hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige. Lad os starte med de hensigtsmæssige:

– Afbrydelser behøver ikke være irriterende, hvis man afbryder på et godt sted og siger det rigtige. En person kan komme til at fortabe sig i sin egen historie, og så kan det være hjælpsomt med én, der for eksempel siger: ”Prøv at trække vejret lidt – er du sikker på, at det er sådan, det er?” Her forsøger afbryderen at hjælpe, siger hun og fortæller, at det afgørende er, hvordan og med hvad afbryderen afbryder, og så betyder tone- og stemmeleje også noget.

– Afbrydelser kan være frustrerende, hvis man har noget særligt på hjerte, gerne vil dele en spændende oplevelse, eller hvis man er ked af det, fordi man er blevet forladt af en kæreste. I de situationer har man jo brug for, at der er en, der lytter, og ikke en, der siger: ”Det kender jeg godt, jeg har

også engang haft kærestesorg ...” og så taler om sig selv. Der er også den type afbrydelser, hvor afbryderen slet ikke hører efter, men bare sidder og venter på, hvornår de kan bryde ind. Eller hvor afbryderen er så fyldt op af sig selv og slet ikke er opmærksom på, at den anden også har brug for at sige noget. Det giver følelsen af, at afbryderen ikke er helhjertet til stede og kan forstærke en følelse af at være ligegyldig eller til besvær. Man kan få en fornemmelse af, at der bliver signaleret, at ”det, du siger, er kedeligt og uvæsentligt”, siger Maria Holkenfeldt Behrendt.

## ALLE GØR DET

Man kan næsten ikke lade være med at komme til at skamme sig lidt, når man hører, hvad psykoterapeuten siger, for de fleste af os er vist kommet til at afbryde andre, når de var i gang med at fortælle os noget, der var vigtigt for dem. Men Maria Holkenfeldt Behrendt beroliger lige alle os: – Vi kan alle komme til at afbryde, også når det ikke er hensigtsmæssigt. Det kommer an på, hvor opfyldte vi er af os selv, hvor nærværende vi er, og hvor stort behov vi selv har for at dele noget. Men som hun siger, er der også deciderede ”kroniske afbrydere”.

– Der er nogle, der sidder på spring for at få tale-

tid, og som på en eller anden måde er så optaget af sig selv, at de ikke kan mærke andre end netop sig selv, siger hun.

De lyder irriterende, og det er de måske også, men nogle af dem kan man også give lidt medlidenhed, påpeger Maria Holkenfeldt Behrendt.

– Det behøver ikke være et tegn på selvoptagethed eller egoisme, når man opfører sig sådan. Det kan for eksempel handle om, at man ikke har et særligt stort netværk eller ikke særlig mange, der evner at lytte. Og når der så endelig er nogen, der evner det, skal man af med alt det, man ellers ikke deler med nogen, siger hun og anerkender, at der da også er nogle afbrydere, der bare går mest op i sig selv og det, de har at sige – hele tiden.

Hvad, hvis man nu er sådan en? Hvordan styrer man sig?

– Først og fremmest skal man jo være opmærksom på, at man er sådan en. Man kan ikke styre noget, man ikke er opmærksom på. Så man må spørge sig selv – eller en, man tør modtage sandheden fra – om man er sådan en, der afbryder. Og hvis man har en mistanke om, at man har den tendens, må man prøve at tracke sig selv: Nu har jeg denne samtale, så hvor mange gange afbryder jeg egentlig? Hvor mange gange har jeg lyst til at gøre det? Og hvad afbryder jeg med? Er det uddybende



spørgsmål, eller handler det om mig selv? Og når man så føler trangen til at afbryde, må man gøre op med sig selv, om begge parter får noget ud af det. Er det, man afbryder med, spændende eller relevant nok – dels for en selv, dels for den anden?

### STOP EN AFBRYDER

Og så er det ifølge psykoterapeuten altid en god idé at kigge indad, hvis man synes, man har tendens til at afbryde.

– Nogle gange kan det være, at man er så fyldt op af noget eller har noget vigtigt på hjerte, at man simpelt hen ikke kan høre efter, før man har fået sagt det? Skal man for eksempel skilles, har man selvfølgelig brug for at tale om sig selv. Og så kan det være en idé at sige, at det er sådan, det forholder sig.

– Man kan også prøve at blive opmærksom på, hvornår det er, man afbryder. Det kan for eksempel være, at man har det svært med pauser i samtalen, mens den, man taler med, har brug for pauserne til lige at tænke sig om for at finde ud af, hvad han eller hun vil sige. Så må man øve sig i at udholde stilheden.

– Det kan også være, at man afbryder, fordi man er nervøs. Her kan man godt komme til at speed-snakke og være uopmærksom på den anden, fordi man er så opmærksom på sig selv, siger Maria Holkenfeldt Behrendt.

Nok om afbrydere. Hvad gør man, når man er den, der selv bliver afbrudt?

– Nogle vil måske klappe totalt i, men det vil formentlig ikke få afbryderen til at tale mindre. Afbryderen vil sandsynligvis nærmere se det som en lejlighed til at tale mere. Man kan også forsøge selv at afbryde, men så kan det ende med at blive en konkurrence om, hvem der afbryder mest. I stedet kan det være en idé at gøre opmærksom på det ved for eksempel at sige: ”Jeg vil rigtig gerne høre din historie, men jeg må lige fortælle min egen først for at kunne høre ordentlig efter” eller ”Jeg har lige brug for at fortælle færdig”. Og hvis man så også kan gøre det med et smil, kan man nå langt ... ■