



Spilleregler for Tale-lytte-bobler

Tale-lytte-bobler brukes når det oppstår uenigheter, konflikter, misnøye og så videre – kort fortalt alt kjipt som kan oppstå når mennesker er sammen med andre mennesker.

Uenigheter, konflikter og misnøye er IKKE farlig. Det kan imidlertid bli farlig hvis man ikke gjør noe med saken. Tale-lytte-bobler er et redskap for å løse den viktigste delen av problemet; nemlig å finne ut HVA man faktisk er uenige om eller misfornøyd med.

For å finne ut hva en annen person mener, må man lytte til vedkommende UTEN å samtidig tenke ut et motsvar. Dette er nesten umulig – vi er rett og slett ikke skrudd sammen slik. Tale-lytte-boblene tvinger oss til å lytte i stedet for å planlegge motsvar.

Spilleregler:

To og to spiller. Man trenger en stk Tale-lytte-boble og (minst) en uenighet/konflikt/misnøye seg imellom.

Den som har bursdag nærmest dagens dato, legger en Tale-lytte-boble foran seg. Vedkommende er nå Talespiller. Talespilleren skal deretter si en setning om den aktuelle saken. Start slik:

«Jeg synes/mener at...»

IKKE si mer enn en setning. Talespilleren beholder boblen foran seg.

Den andre spilleren er Lyttespiller. Når Talespilleren har sagt sin setning, skal Lyttespilleren *gjenta setningen med synonymer, det vil si med egne ord*, så langt det lar seg gjøre. Start slikt:

«Du synes/mener at...»

Talespillerens utsagn skal altså omformuleres av Lyttespilleren, for eksempel ved bruk av synonymer, men uten at meningsinnholdet endres.

Talespilleren skal nå vurdere om utsagnet er korrekt oppfattet av Lyttespilleren. Hvis ikke, skal Talespilleren gi tilbakemelding på hva som eventuelt er feiloppfattet. Vær konstruktiv og vennlig i tilbakemeldingen. Lyttespilleren skal så forsøke på nytt å omformulere utsagnet. Slik fortsetter man frem og tilbake inntil Talespilleren er trygg på at Lyttespilleren har oppfattet utsagnet korrekt. Deretter gis boblen til den andre spilleren, og man bytter roller.

Fortsett slik til dere er tomme for meninger eller tid.

Videre arbeid:

Etter å ha samtalt en stund via Tale-lytte-bobler, vil dere ha mer kunnskap om hva den andre mener. Dere har kanskje nærmet dere en løsning, eller kanskje dere bare vet enda bedre at dere er skikkelig uenige. Målet er å finne ut HVA man er uenige om – og det er ikke sikkert at dere har kommet så langt ned i materien. Her er et triks for å grave enda dypere i uenigheten:

- Talespilleren gjentar et av sine tidligere utsagn. Deretter stiller han/hun seg selv oppfølgings spørsmålet «men hvorfor er dette viktig for meg?», og prøver å svare på det.



Hele tiden jobber dere med Tale-lytte-bobler, og Lyttespilleren må fremdeles gjenta med egne ord hver setning Talespilleren sier

- Pass på at dere også her bytter på å være Talespiller og Lyttespiller

Tips:

- Ikke fall for fristelsen det er å begynne å diskutere det aktuelle temaet på vanlig vis mens dere spiller! ALL kommunikasjon mens man spiller skal foregå via Tale-lytte-boble.
- Dette er en teknikk som krever mye av dem som deltar, siden man hele tiden jobber på tvers av eget instinkt (som er å umiddelbart tenke ut et motsvar). Ta pause når en av dere trenger pause. Avklar i forkant hvordan dere tar pauser, f eks ved at dere går i hvert deres rom – slik at ikke pausene blir fylt av diskusjon eller krangel.

(Teknikken er plukket opp på ulike samlivskurs, og er vanligvis omtalt som Tale-lytte-teknikk.)