- Men vi har også en stor berøringsangst, der gør, at vi ikke får stillet spørgsmål til hinanden. Vi er som mennesker bange for at komme til at spørge på en forkert måde, siger Jeanne Fairy, psykoterapeut

Et nyt spil vil behandle vores angst for at stille et forkert spørgsmål

Nyt spil vil skabe personlig udvikling

NYKØBING Selv om vi mennesker som udgangspunkt er nysgerrige, er der alligevel et specifikt område, vi holder os tilbage på. Psykologer og coaches ved det selvfølgelig allerede, og kigger man ned over boghandlerens udvalg af spil, kan man se, at nogle måske allerede er opmærksomme på det.

Det handler om at sætte ord på vores liv.

Og inden at nogle læsere måske tænker, at det her ikke kan være noget for dem, skal det nævnes, at det har vakt nok interesse i to 18-årige mænd til at holde dem oppe til klokken 3 om natten.

- Vi savner som mennesker at være nær hinanden på en anden måde, forklarer Jeanne Fairy, der har 30 års erfaring som coach og psykoterapeut.

Hun bor og arbejder i Gentofte og har for nyligt udgivet spillet Hang on Words. Det er til salg i udvalgte boghandlere, og i forbindelse med late night fredag 2. august sættes spillet også til salg i Bog & Idé i Nykøbing.

Spillet består af nogle kort, og når man trækker et kort, vil man finde et spørgsmål. Det kunne være: Hvad vil du gøre, som ingen forventer af dig?

- Jeg har set en stor forandring, siden jeg begyndte at arbejde med personlig udvikling som 20-årig. I 90'erne gik man til psykolog, og det gjorde man typisk, hvis man havde været ude for en tragisk hændelse. Coach er noget, der er kommet til sidenhen, siger hun.

Jeanne Fairy har udviklet spillet Hang on Words.
FOTO: CHRISTINA HAUSHILDT

Hun har også bemærket, hvordan der løbende er kommet flere af de såkaldte samtalespil til i butikkerne. Selv har hun tre børn i 20'erne, og hun oplever, at de via sociale medier har et stort behov for at sætte ord på deres følelser.

- Men vi har også en stor berøringsangst, der gør, at vi ikke får stillet spørgsmål til hinanden. Vi er som mennesker bange for at komme til at spørge på en forkert måde. Eller for at såre med vores spørgsmål. Og så ligger der den anden ting i det, at vi ikke giver os tiden til at være opmærksom.

Det forsøger hun med spillet Hang on Words at opfordre til.

Uddelte post-it

Ideen til spillet kom for alvor i 2016, da hendes mand kom hjem fra et kursus med et lille plastkort. På det stod tre sætninger, som han skulle arbejde videre med.

- Han arbejder inden for business, så det var nogle helt andre ting end det bløde noget, jeg arbejder med. Men han sagde, at jeg da skulle give mine klienter et kort med et par ting, de kan arbejde videre med.

Så det gjorde hun. Hun begyndte at give sine klienter en post-it med sig hjem med et par sætninger på. Det gav god mening, mente hun.

Hendes mål med spillene er at formidle den viden, hun har indsamlet, i en ny og inspirerende form, så folk ikke behøver at læse en selvhjælpsbog eller opsøge en dyr terapeut hver gang.

- For hvor er psykoterapeuten søndag klokken 11, når det brænder på derhjemme, spørger hun.

En dag fik hun en sms fra sin nevø, der havde haft spillet med i sommerhus. Han og en kammerat havde gennemgået alle spørgsmål og havde holdt ud til klokken 03.

Der findes i øjeblikket tre forskellige udgaver af spillet. Bliv klogere på dit parforhold, bliv klogere på dig selv og andre og bliv klogere på din forældrerolle.

Det sidste, forældreskabet, er noget, hun som terapeut oplever en stor tvivl omkring. Derfor var hun ikke i tvivl om, at et af spillene skulle handle om det.

- Jeg har mange familier hos mig, og flere af dem tager børnene med. Noget af det, der går igen, er, at kommunikationen ryger. Børnene efterlyser, at de voksne er bedre til at kommunikere med dem, og derfor vil jeg også senere lave et spil til børn. Men lige nu fokuserer jeg på de voksne og på at få dem bragt i dialog med hinanden.

Spørgsmålene kredser om, hvordan det er at være forælder, og hun kommer ind på dybe områder som angst og mobning blandt børn.

- Børn vil så gerne forstås i deres angst, og der oplever jeg, at vi som forældre har svært ved at åbne op. Vi lukker i stedet ned og lader, som om at det ikke eksisterer. Børn er enormt omstillingsparate, hvilket ikke er positivt i denne sammenhæng. For de kommer til at føle sig forkerte og lukker så også ned. Men er man lyttende og nærværende, kan det i sig selv dæmpe angsten.

Spillet Hang on Words kan købes igennem Gyldendal, i udvalgte Bog & Ide og på www.hangonwords.dk.

MARIA JUEL GLASIUS
mjg@ftgruppen.dk

Man kan være ligeså mange omkring spillet, som man har lyst til. FOTO: CHRISTINA HAUSHILDT

Et spørgsmål kunne lyde: Hvad vil du gøre, som ingen forventer af dig? FOTO: CHRISTINA HAUSHILDT