

## Vil du have ret, eller vil du være lykkelig?

Når du kigger på dit liv, hvordan går det så med at undgå konflikter? Konflikter opstår alle steder: på arbejdspladsen, i familien, med naboen og i parforholdet. Det vil sige, der hvor livet leves. Psykolog Mette Holm kommer her med forslag til hvordan du undgår at komme i konflikt med dine medmennesker, hun giver desuden sit bud på hvad du skal gøre, hvis skaden er sket.

### Sådan undgår du konflikten

Inden det hele går i hårdknude og konflikten er i fuld gang, er der ting du kan gøre for at imødekomme kaos. Vi har alle vores egen "semantik" omkring en given handling. Det vil f.eks. sige, at du tillægger det at "rydde op" en bestemt betydning.

Ud fra din verden er der ét bestemt kodeks for, hvornår det roder, hvornår der skal ryddes op, hvordan der ser ud, når der er ryddet op osv. Det er absolut ikke givet at din partner tillægger at "rydde op" samme værdikodeks som dig. Her er der en oplagt mulighed for en konflikt.

Vejen til at undgå at komme i konflikt er brolagt med tydelighed. Tydelig i hvilke værdier, følelser og behov du har, når det, som her, handler om at rydde op. Er du klar over hvad du forventer, er der langt større sandsynlighed for at du får det du ønsker af den anden.

### Når konflikten er der

Konflikter opstår, når vi ikke formår, som beskrevet ovenover, at adskille manden og bolden. Når din nabo gør noget du ikke synes om – har støjende børn, gøende hund og glemmer de aftaler i har lavet, er det let at konkludere at han er en idiot, der kun er ude på at gøre dit liv surt. Allerede her optrappes konflikten. Fokus er på det der ikke virker, det du er træt af.

Det første skridt mod en konfliktløsning er at være indstillet på at du vil løse konflikten.

Uløselige konflikter opstår fordi en af parterne angriber og vil have ret. Der er en gylden regel i al konfliktløsning, der siger, at du skal søge løsningen i stedet for konflikten.

Det lyder simpelt, men i praksis er det faktisk ikke altid så let. Vi har som mennesker svært ved at kontrollere os, når vi først er i vores følelsers vold.

Derfor er det vigtigt, at du er bevidst om dig selv og dine reaktionsmønstre inden konflikten opstår, så du i stedet for at optrappe konflikten åbner for løsninger.

Det at undgå konflikter er ikke ensbetydende med at du bare skal rumme alt og lade de ting, der irriterer dig passere forbi. Når vi er i samspil med andre mennesker opstår episoder, hvor vi er grundlæggende uenige eller føler os forkert behandlet.

En konflikt kan være både konstruktiv og destruktiv. Har du brug for at kritisere, så gør det konstruktivt.

### FAKTABOX 1:

#### Sådan giver du konstruktiv kritik

- Spørg først om det er ok at du kommer med feedback
- Gør problemet til et problem og ikke personen til et problem
- Kritikken skal altid tage udgangspunkt i muligheden for at finde en løsning
- Begynd og slut altid med at sige noget positivt
- For hver negativ ting du påpeger, fremhæv 2 positive
- Kom med forsigtige forslag til ændringer "Har du tænkt på..", "Var det en mulighed.." osv.
- Husk de 3 Kér: Vær konkret, konstruktiv og kærlig

Konstruktiv kritik er det modsatte af destruktiv kritik, som blot har til formål at nedlade og underminere modtageren af dit budskab. Den destruktive kritik lukker for dialog og forståelse. Lukkes dialogen lukkes der for udvikling.

Derfor er det afgørende for udfaldet af konflikten at kritikken er konstruktiv og løsningsorienteret. Du får intet ud af kun at få ret.

Har du et stærkt behov for at hævde dig og altid få det sidste ord i konflikter, kan det være udtryk for manglende selvtillid og usikkerhed.

Er dit liv er meget konfliktfyldt, vil det derfor være interessant at se på dine egne mønstre og teste hvad der sker, hvis du kommunikerer anderledes end du plejer i konfliktsituationer. Søg altid løsningen.

## **FAKTABOX: 2**

### **Du åbner for løsninger og hæmmer konflikten ved at:**

- lytte til og udtrykke egne behov. Start din sætning med ”jeg”
- være opmærksom på modpartens følelser og ønsker
- opretholde samtalen, f. eks. ved at spørge ind til hvad modparten har behov for.

## **FAKTABOX 3:**

### **Undgå altid at:**

- angribe modparten og starte din sætning med ”du”
- gå i forsvar, når du hører modpartens argumenter – lyt i stedet for
- trække dig ud af samtalen, ved enten at klappe i eller forlade rummet.

Det er vigtigt at du undgår at udstede domme som ”du er en idiot”. Lad være med at bruge ord som ”altid” og ”aldrig”. Fortæl i stedet for kortfattet, hvad dit aktuelle behov er og hvad det betyder for den person du taler med. Et eksempel: ”Jeg er virkelig udmattet i dag, derfor vil jeg blive glad, hvis du vil hjælpe mig med at rydde op”.

## **FAKTABOX 4:**

### **Hvad er en konflikt**

Definitionen på en konflikt er: Uenighed om en bestemt sag, der udløser følelser hos de involverede parter, således at kommunikationen efterfølgende er besværlig.

Faktaboks 5:

Psykolog Mette Holm er privatpraktiserende psykolog i Århus. Hun arbejder med individuel terapi, parterapi, rådgivning og coaching. Afholder psykologiske kurser m. deltagere fra hele landet. Kontakt Mette Holm på [www.psykolog-metteholm.dk](http://www.psykolog-metteholm.dk) - [www.psykologisk-kursuscenter.dk](http://www.psykologisk-kursuscenter.dk) eller på tlf.: 60 92 43 45