

Hvordan omforme fastlåste konflikter til håndterbare temaer?

Hvordan kan vi takle konflikter og utfordringer som bunner i varige forskjeller, som aldri vil bli helt borte? I bufferkurset anbefaler vi følgende retningslinjer:

1. Sett av **TID** til en fortrolig samtale. Avtal gjerne tidsrammer på forhånd.

2. Under selve samtalen er det av uvurderlig betydning å vise godlynt interesse og en ikke-dømmende holdning.

UTFORSK partnerens ståsted grundig. La være å mene og kritisere! Tenk deg at du er på besøk i den andres land (eller på den andres planet!). Du forlater ditt eget for en liten stund og er turist i den andres landskap.

3. Når du har kommet så langt at det den andre sier, gir mening (og du gir deg *ikke* før du er kommet dit!), gir du en tilbakemelding om at det partneren

Husk:
Partneren er ikke
problemet.
Problemet er
problemet!
Dere kan slåss
mot det sammen!

forteller, er **FORSTÅELIG** for deg. Begrunn hvorfor det blir forståelig for deg. Det å formidle forståelse er en svært viktig del av å omforme de fastlåste konfliktene, fordi det forteller partneren at du ikke synes han/hun er syk, dum eller sprø som opplever det slik han/hun gjør. Dette vil gjøre partneren mindre opptatt av å forsvare seg, fordi partneren ikke lenger vil oppfatte deg som en trussel eller motstander, men som en som er på samme lag, i kampen mot den fastlåste konflikten.

4. Vær **TÅLMODIG**. Kanskje må dere ta pause underveis eller avtale flere samtaler. (Det er ikke noe nederlag!! Bruk den tiden dere trenger, dere har resten av livet å gjøre det på!)

5. Først når begge er kommet dit at dere klarer å ha **EMPATI** med den andre – det vil si at dere forstår partneren så godt at dere kan kjenne på kroppen (følelser) hvordan det kan være å være i partnerens sko – kan dere eventuelt se etter løsninger. Kanskje ligger det da til rette for en liten tilnærming eller et kompromiss som kan gjelde noen av de situasjonene hvor konflikten oppstår, eventuelt for en periode. Men ikke glem at de fleste av disse konfliktene aldri blir løst – de blir kun *håndterbare*, og det forutsetter at dere forstår hverandre!

Hvis du leser første bokstav i hvert av nøkkelordene som er uthevet i teksten, danner det ordet TUFTE. La alle samtaler om vanskelige temaer være tuftet på disse prinsippene.

Heia TUFTE! ☺

Øvelse 17: Tren på å forstå en fastlåst konflikt

Se nøye på overskriften. Det står ”TREN PÅ Å FORSTÅ”. Ikke forvent at dere skal omforme en fastlåst konflikt til en håndterbar på noen minutter i dag, men fokuser på at dere skal begynne å *trene på de ferdighetene som vil hjelpe dere til å gjøre fastlåste konflikter til håndterbare temaer i det lange løp.*

Kjenn etter hvordan du har det under øvelsen. Stopp og ta en liten pause hvis det blir for tøft å høre på hvordan partneren opplever sitt ståsted. Pust dypt og fokuser på hvilken følelse du kjenner. Gi deg selv lov til å ha følelsen, arbeid deretter med å roe deg ned. Bruk gjerne tipset nedenfor:

Mentalt treningstips:

Tenk ”*Det jeg hører nå er partnerens opplevelse. Det handler ikke om meg. Jeg kan klare å sortere hans/hennes opplevelse fra min uten å la meg vippe av pinnen.*” Hvis dette er nok, stopper du her.

Eventuelt kan du fortsette med ”*Partneren min har rett til å oppleve ting ut fra sitt perspektiv, akkurat som jeg har det. Partneren min og jeg er ikke samme person. Vi er forskjellige, selv om vi er på lag. Jeg kan tåle å høre om forskjellene mellom oss. Jeg vet at når jeg tåler å høre om dem, blir både jeg og parforholdet sterkere.*”

Til senere: Skriv opp det mentale treningstipset, eller din egen versjon av det, på en lapp. Ha den i lommen. Når samtalene blir tøffe, ber du om en liten pause, går for deg selv og leser lappen så mange ganger som du trenger for å kjenne at du blir roligere. Du kan også bruke en mental innstillingsteknikk før denne typen samtaler. Ett eksempel på en slik teknikk finnes i bonusmaterialet.

Husk at hver gang du klarer å overvinne trangen til å si imot når partneren snakker om sin opplevelse (og denne er forskjellig fra din), har du klart det som er aller vanskeligst i et parforhold. Si *Gratulerer!* til deg selv.

Og hver gang du ikke klarer det, men du vet at du prøvde, skal du si til deg selv: *Kjære venn. Jeg klarte det ikke helt, men jeg prøvde alt jeg kunne, og det er jeg fornøyd med. Jeg gir meg ikke, og jeg vet at jeg får mer trening for hver gang jeg prøver!*

(Og det er selvfølgelig en grunn til at du skal si slike vennlige ting til deg selv: Det hjelper hjernen din å lære det du prøver å få til. Hard selvkritikk derimot, gjør at en del av hjernen opplever seg angrepet og bruker energien på å beskytte seg i stedet for å fremme hukommelse og læring.)

Tips for tuftesamtalen

En om gangen forteller/blir intervjuet. Den som lytter/utforsker skal ikke avbryte og komme med egne meninger, men har lov til å be om en utdypning, hvis noe er uklart. Den som har ordet prøver å følge med på om lytteren henger med. Ta pauser underveis, slik at lytteren har mulighet til å sjekke eventuelle misforståelser.

Utforskende spørsmål/setninger:

Hvordan opplever du konflikten?
Jeg hører du sier at ... Si litt mer om det.
Hva gjør konflikten med deg?
Hva er de verste tankene du får?
Hva er de verste følelsene du får?
Minner disse følelsene om noe du har opplevd tidligere?
Er det noe du blir engstelig eller redd for?
Vekker konflikten noen savn hos deg?
Hvilke assosiasjoner får du når vi snakker om dette?
På hvilken måte er dette likt eller forskjellig fra ting du har opplevd før?
Hvilke drømmer har du, som denne konflikten ødelegger for?
Hvordan skulle du ønske det var?
Hva drømmer du om?
Er det noen verdier som er viktige for deg, som denne konflikten ødelegger for?



Universalkommentarene:

Fortell mer!
Jeg forstod ikke helt... Fortell mer om ..., slik at jeg kan forstå.



Si at det er forståelig:

Jeg kan forstå at du opplever ..., når du forteller det du nå forteller.
Det gir mening, fordi...
Jeg tror kanskje jeg også ville opplevd det slik, hvis jeg hadde vært deg.

Vis empati:

Det høres [trist/irriterende/tungt/kjedelig/frustrerende etc.] ut!
Jeg tror jeg ville kjent meg ganske [følelse] hvis jeg var deg. Er det slik det kjennes ut for deg også?

* * *

Til slutt: Den som har hatt ordet gir lytteren en verdsettelse: Nevn noe du har satt pris på ved partnerens innsats som intervjuer/lytter. Fortell hvilken positiv effekt denne handlingen eller egenskapen hadde på deg og si takk. (Obs! Nevn tilstedeværelse av noe positivt, ikke fravær av noe negativt!)



Bytt eventuelt roller eller vent med det til neste tuftesamtale.