

Konflikter – Flugt eller angreb?

Af: *Susanne Teglkamp, Teglkamp & Co.* www.tegkamp.dk

De fleste af os kan ikke lide konflikter. Det er ofte forbundet med ubehag og derfor forsøger vi at undgå at komme ud i konflikt situationer. Og når vi ikke kan undgå konflikter, så håndterer vi dem ikke altid på den mest hensigtsmæssige måde.

Flugt eller angreb?

Når vi kommer ud i konflikter reagerer vi ofte rent instinktivt. Hvis vi udelukkende følger vores instinkter i konflikt situationer har vi 2 måder at reagere på – vi enten flygter eller vi går til angreb. Disse instinktive reaktioner var nødvendige på et meget tidligt tidspunkt i menneskets udviklingshistorie. Den gang handlede det om at dræbe eller blive dræbt - eller flygte, hvis man ikke har magt til at dræbe. I dag er det ikke hensigtsmæssige mekanismer at lade sig styre af "dræb, bliv dræbt eller flygt!"

Maskeret flugt eller angreb

Flugt eller angrebsreaktionerne er i dag maskeret på forskellige måder, eksempelvis:

Strudsemetoden: Her lukkes øjnene for, at der overhovedet eksisterer en konflikt. Hvis man stikker hovedet i busken og lader som om, at der ikke er nogen konflikt, så kan man udgå at gøre noget. Dette er en skjult flugt mekanisme. Og tror mig – konflikterne er der og bliver ved med at være der, uanset hvor meget man forsøger at undgå at se virkeligheden i øjnene.

"Lad os se tiden an" metoden: Her anerkender man godt nok, at der er en konflikt, men man udskyder håndteringen af konflikten ud fra devisen om, at det med tiden nok går over af sig selv. Dette er en anden form for flugt mekanisme. Og igen er min erfaring, at uløste konflikter sjældent går over af sig selv. Det kan godt være, at der er ro i en periode. Men de uløste konflikter har det med at ligge under overfladen og dukke op igen, når der kommer en anledning – og der gør der altid på et tidspunkt.

"Hvis jeg taler længe nok" metoden: Man er helt klar over, at der er en konflikt og det handler om at vinde denne konflikt. Man er styret af urinstinktet: Dræb eller bliv dræbt. Konflikten forsøges vundet gennem at ord. Det bliver til endeløse forklaringer og argumentationer. Taktikken handler om at tale længe nok, så den anden part i konflikten til sidst giver op og man har vundet – i det mindste på udholdenhed. Det er en forfinet form for angreb og det kan godt være, at man vinder på point, men konflikten er ikke løst.

"Angreb er det bedste forsvar" metoden: Dette er jo en klassiker. Det handler om at slå først, hurtigt og hårdt. Denne metode anvendes ofte af dem, der forudser en uoverensstemmelse. For at være på den sikre side, lægger man ud med at rette en anklage mod modparten, så har man sat dagsordenen. Den anden vil ofte bruge tid på at forsvare sig og måske give op. Man får måske nok ret, men den anden vil føle sig mast og enten undgå fremtidigt samarbejde eller bare vente på en lejlighed til at betale tilbage igen.

Kan du genkende nogle af de ovenfor nævnte måder at håndtere konflikter på? Enten fra dig selv eller fra dine omgivelser?

Hvis du kan genkende handlingsmønstrene, så er du første skridt på vejen væk for at lade din urinstinkter styre dig og dine handlinger.

At forholde sig hensigtsmæssigt til konflikter

Allerførst er det vigtigt at erkende, at når flere end eet menneske er samlet omkring en aktivitet, er der en forholdsvis stor chance for, at der på et tidspunkt vil opstå uenighed omkring aktiviteten. Uenigheden kan f.eks. opstå omkring målet med aktiviteten, hvordan det skal gennemføres, i hvilket tempo eller på hvilket kvalitetsniveau.

Altså konflikter er et alment vilkår for det meste sameksistens mellem mennesker.

Når konflikter er så almindeligt, så er det også hensigtsmæssigt at finde en fornuftig måde at håndtere konflikter på. Der laves kurser i konfliktløsning, men man jo eksempelvis starte her:

- Kend dit eget reaktionsmønster, når det trækker op til konflikt.
- Vurder om dit reaktionsmønster er hensigtsmæssigt i forhold til en løsning af konflikten.
- Lad være med at undgå konflikten. Tag fat på konflikten, når den opstår. En lille konflikt kan vokse sig stor og uoverskuelig, hvis man lader tiden gå.
- Bliv enige om, hvad I er uenige om. Nogle gange viser det sig, at man har misforstået hinanden undervejs og at man rent faktisk er ret enige.
- Prøv at se sagen fra modpartens side, hvad er det der støder modparten, hvad er det for en løsning modparten går efter, hvad har modparten at tabe og vinde ved de forskellige løsninger?
- Prøv at finde en løsning, hvor ingen taber ansigt og hvor der så vidt muligt skabes en vind-vind situation for begge parter.
- Hvis jeres løsning af konflikten går i hårdknude, så få en udenforstående til at hjælpe med at løse konflikten op.

Ovenstående forhindrer jo ikke at konflikterne opstår. Hvis vi er gode til at håndtere konflikter, kan de imidlertid gå hen og blive ret livgivende. Ud af konflikter kan der opstå helt nye og meget bedre løsninger. Derfor er der alt mulig grund til at gå ind i de konflikter, der nu en gang opstår og have det som mål, at der skal komme noget bedre ud af konflikten.

Bragt i Frederiksborg Amts Avis den 9/11-2006