



# RELATIONER

AF JO BRAND

Konfliktmægling handler om konflikten – ikke om temaer fra barndommen. Derfor kan en mægling på tre timer også være nok.

# KONFLIKTMÆGLING

## – ET QUICKFIX, DER VIRKER!

Der er ingen quickfixes, siger man, men det passer ikke altid. Når det kommer til relationer, der er kørt af sporet, kan konfliktmægling løse problemerne på bare et par timer. Og det er ikke engang løgn.

Konfliktmægling er typisk noget, vi forbinder med naboer, der skal forsones efter en årelang krig om hækkens størrelse, eller når et offer møder sin gerningsmand. Men konfliktmægling kan også bruges til private relationer: Når et parforhold er kørt af sporet, når mor og datter ikke kan udstå synet af hinanden, og når søskende er raget uklare. En af dem, der arbejder med konfliktmægling på denne måde, altså med de nære relationer, er konfliktmægler Signe Saxe Jessen.

Hun fortæller, at uanset om der er tale om en konflikt mellem familiemedlemmer eller naboer, foregår mæglingen på samme måde efter et fast skema: en på forhånd fastlagt procedure, der sikrer, at alle parter får både tale- og lyttetid.

– Der er nogle, der ikke orker at gå terapi, fordi de har så mange lig i lasten. Men i modsætning til hos f.eks. en psykoterapeut taler vi ikke om barndommen eller temaer fra barndommen. Konfliktmægling handler derimod om at gå ind i konflikten nu og her og få talt alle detaljerne igennem. At få folk til at lytte til hinanden og finde ud af, hvad det er, man hver især har brug for, siger Signe Saxe Jessen og fortæller, at i modsætning til terapi, der som regel tager temmelig lang tid, kan en konfliktmægling ofte overstås på en tretimers session – måske med en opfølgning på to timer nogle uger senere – afhængigt af hvor mange personer der er involveret. Jo flere personer, des længere tid.

Alligevel er hun ikke meget for at kalde det et quickfix. Det har en negativ klang, som hun siger, men hvis det skal være, kan hun gå med til at kalde det ”et quickfix på den dybe måde”.

– Folk oplever, at de bliver taget alvorligt – af hinanden, og at måden, de hver især har det på, ikke er til diskussion. De fleste, der går herfra, siger, at de aldrig har haft sådan en samtale før. Fordi de har været helt nede og tale om det, der virkelig tæller, siger hun.

### FEM SØSTRE I KONFLIKT

Hvordan en konfliktmægling foregår, har Tanja Lang Flaaten oplevet. Hun er en del af en søskendeflok på fem søstre, der i dag er mellem 31 og 46 år. Under deres opvækst var de alle tætte, men efter søstrene blev voksne, og de blev spredt geografisk, opstod der skuffelser, forviklinger og konflikter.

– Som børn var vi meget tæt knyttet. Vi flyttede meget rundt, men havde hinanden. Og som voksne har vi haft nogle forventninger om, at den tæthed skulle vare ved, samtidig med at vi hver især har været optaget af vores egne situationer og egne udfordringer. Det betød, at der opstod en masse misforståelser, som vi ikke kunne rede ud. Som fem søstre har vi jo ti forskellige relationer, og på et tidspunkt var situationen gået så meget i hårdknude, og vi var kommet så langt fra hin-

anden, at alt foregik over mail og ikke ansigt til ansigt. Og vi endte med at være to fløje: Tre mod to, og så bliver problemet jo større, for så har alle allierede, der kan bekræfte hinanden i deres opfattelse af situationen, fortæller Tanja Lang Flaaten, der er den ældste af de fem søstre.

Det var hende, der tog initiativ til konfliktmæglingen.

– Der var periode på et halvt år, hvor nogle af os slet ikke talte sammen. Og så kunne jeg se, at der ville komme nogle fødselsdage, hvor vi ville komme til at se hinanden, og jeg kunne ikke holde ud, at vi skulle sidde der og have det anstrengt, så jeg gik på nettet og søgte på ”konflikter mellem voksne søskende”, og der dukkede Signes navn så op.

Henriette Lang på 41 år, den næstældste søster i flokken, havde det på samme måde, og takkede som de andre søstre ja til sin søsters forslag om konfliktmægling:

– Jeg havde selv tænkt på, at vi skulle have hjælp, for jeg kunne godt mærke, at problemerne ikke ville løse sig selv. Der var alt for mange følelser og misforståelser, og vi var ikke i stand til at lytte til, hvad hinanden havde at sige.

### DEN ANDENS SKYLD

Ifølge Signe Saxe Jessen var konflikten mellem de fem søstre ikke unik.

– Der kan komme uro i alle familier, og det går >

ofte ud på, hvad man forventer af andre, og hvad man tror, andre forventer af en. Det kan også være, at nogle føler, at der er nogle familiemedlemmer, der taler mere sammen, og at man derfor føler sig udenfor. Ligesom der kan være et familiemedlem, som måske tidligere har været der for andre, men som pludselig ikke er i stand til det længere, fordi han eller hun er presset, og så kan det nemt gå galt, hvis man ikke får talt sammen. Især hvis man hver især signalerer på de sociale medier, at "her går det godt", fortæller Signe Saxe Jessen.

Men kan man ikke bare løse de familiære problemer under private forhold?

Måske, men ifølge Signe Saxe Jessen kan det være svært, hvis konflikten først har slået rod.

– Er en konflikt først gået i hårdknude, har man det ofte med at gøre den anden part forkert: "Det er den andens skyld". Og så eskalerer situationen nemt. Fordelen ved konfliktmægling er, at der er en stram struktur, så man ikke bare kan sidde og pingponge meninger, for så går det hurtigt galt. Tanja Lang Flaaten er enig.

– Inden vi var til konfliktmægling, havde vi prøvet at sidde alene og tale sammen, og der endte vi bare med at sidde og tale i munden på hinanden. Så for os var det nødvendigt at få hjælp til f.eks. at bremse følelsesudbrud. Hvis vi havde siddet alene, havde vi ikke kunnet finde hoved og hale i det hele, siger hun, der sammen med sine fire søstre troppede op i Signe Saxe Jessens konsultation en fredag. Her satte de sig om et bord, og så gik mæglingen i gang.

### ALLE BLIVER TAGET ALVORLIGT

– Når folk kommer, så spørger jeg, hvem der har lyst til at starte med at sige noget, og hvem der har overskud til at lytte. Og så fortæller den ene, hvad der er svært. Og jeg får spurgt ind til det, der bliver sagt: Hvordan var det? Hvad ville du gerne have haft i stedet for? Hvad ville have gjort det lettere for dig? På den måde kommer ønskerne og de dybere behov frem. Derefter beder jeg den anden genfortælle, hvad personen har sagt, og her kan der også være brug for hjælp, så den anden ikke samtidig begynder at komme med sine holdninger. Som regel sker der så det,

at personen, der fortalte til at begynde med, bliver meget rørt over at være blevet hørt. Bagefter er det så ham eller hende, der skal lytte. Og det er det, konfliktmæglingen dybest set handler om: at de forskellige parter bliver taget alvorligt og accepteret, som de er. Ikke for deres måske tarvelige handlinger, men som mennesker.

Det var også det, Tanja Lang Flaaten oplevede, da hun satte sig rundt om bordet med sine søstre.

– På et tidspunkt, da jeg har fortalt om forholdet til en af mine søstre, bad Signe mig forklare, hvad det var, jeg var bange for, og så sagde jeg, at jeg var bange for at miste hende, og fandt så ud af, at hun sad med samme angst. Og det var, da vi nåede helt ind til grundfølelserne, at vi fik forståelse for hinanden som mennesker, forklarer Tanja.

Det kan lyde nemt, men sådan var det ikke helt, fortæller Tanjas søster Henriette.

– Det var en hård proces. Der var mange, der havde holdt mange negative tanker og skuffelser inde, og det var svært at sidde at høre på. Det var hamrende hårdt. Men folk skulle jo ud med det, førend vi kunne komme videre, siger hun, der sammen med sine søstre brugte otte timer fordelt over to dage på konfliktmæglingen og derudover en opfølgning på et par timer nogle måneder senere. Konfliktmæglingen koster 1.200 kr. i timen. Og hvad fik de så ud af det?

– Vi gik alle derfra med fornemmelsen af, at der var blevet låst op, og at vi havde fået nogle redskaber. Det er ikke sådan, at alt er løst, og alt er rosenrødt i dag, men vi kan bedre forstå hinanden. Vi har fået forventningsafstemt, og jeg tror, at vi hurtigere kan rette op, når vi kommer ud af kurs. Personligt har jeg det ikke længere sådan, at "min søster burde forstå mig bedre", ligesom jeg heller ikke længere tænker, at det har noget med mig at gøre, hvis en af mine søstre ikke lige ringer. I stedet handler det sandsynligvis om, at hun har travlt, fortæller Tanja.

Henriette oplever også, at forholdet har ændret sig:

– Helt ærligt, så har jeg det stadig ikke lige let med alle. Men vi har det helt klart bedre. Vi tænker mere på hinanden og prøver at sætte os ind i hinandens situationer, inden vi reagerer, og vi taler mere om følelser. Men det er en længere

proces, der tager tid. Og jeg vil ikke udelukke, at vi skal til en opfølgende konfliktmægling igen, hvis tingene ikke fortsætter på den gode måde.

### DER ER BEGRÆNSINGER

Ifølge Signe Saxe Jessen går langt de fleste parter fra en konfliktmægling med en eller anden form for forløsning.

– Nogle gange er det ren fryd og gammen bagefter. Andre gange finder parterne ud af, at de aldrig bliver bedste venner, men får lavet nogle rammer for, hvordan de skal ses. Jeg kan ikke komme på nogen, der ikke har fået en afklaring. Under alle omstændigheder går man derfra med en afklaring om problemet, og hvad det betyder for en selv, og hvad det betyder for den anden part. Det kan også være, at man finder ud af, at det bare er dårligt at se hinanden, siger Signe Saxe Jessen, der mener, at konfliktmægling kan bruges på langt de fleste konflikter. Dog har metoden sine begrænsninger, når der er folk med diagnoser involveret.

– Hvis der f.eks. i sjældne tilfælde er en psykopat involveret, kan det være et problem. For så kan en person sidde og åbne sig og bagefter – når konfliktmæglingen så er overstået – opleve at blive hånet, eller at det, han/hun har sagt, bliver brugt mod ham/hende. Men selv dér, hvor en psykopat er involveret, kan man blive klogere ved f.eks. at få øje på, hvor eftergivende og pleasende man måske er. Dermed kan man gå derfra med erfaringen om, at man skal passe bedre på sig selv. ■



### OM EKSPERTEN

Signe Saxe Jessen er cand.mag. i filosofi og dansk, uddannet konfliktmægler og -rådgiver, samt mindfulness-træner. Se mere på [Goderelationer.dk](http://Goderelationer.dk)

