

# Krig i familien

**K** Else Marie Nygaard | 24. marts 2007

**UFRED: En god dag er ikke en dag med fred, men en dag, hvor man har håndteret konflikterne klogt, mener forfatteren Lars Mogensen, som har gjort konflikthåndtering til sit speciale**

Vi skændes, men er sjældent gode til det. Det mener Lars Mortensen, som har gjort menneskers konflikter til sit speciale.

Efter at have trænet karate i en årrække, blev den 36-årige fynbo bedt om at undervise dørmænd i at klare tilspidsede situationer. Her fandt han ud af, at de ikke så meget havde brug for at lære fysiske kneb, men snarere havde behov for at lære, hvordan de mentalt klarede de pressede situationer.

Siden har han arbejdet videre med såkaldt ikke voldelig kommunikation og opdaget, at blandt andre pædagoger og lærere har haft glæde af hans viden på området. Med forfatteren Josefine Ottesen som sparringspartner og medforfatter har han skrevet bogen "Konflikthåndtering", som udkommer i næste uge.

Hvorfor er det vigtigt at lære konflikthåndtering?

– Fordi konflikter er en del af livet, med mindre du stiger på et tog uden passagerer. Naturligvis kan du også vælge at opøve evnen til at bøje af i stedet for at tage konflikterne, men det er ikke en klog strategi. Er det din taktik, bliver du tromlet ned gang på gang.

– Jeg mener, konflikter er en del af livet. De fylder måske ti procent af din tid, men mentalt kan stridigheder lægge beslag på 80 procent af tilværelsen. På den baggrund bør vi overveje, hvordan vi takler konflikter i stedet for at være kede af, at vi er kommet i en konflikt. Jeg vil gå så vidt som til at sige, at konflikter er den modstand, vi har brug for for at lære at forvalte vores liv, siger Lars Mortensen.

Vi kan skændes, før vi kan gå, hvorfor er vi så ikke bedre til at klare konflikter?

– Når vi er i en konflikt, kan vi som regel ikke overskue problemet, fordi vi handler i affekt. Hvis vi ikke kender vores egen reaktion, bliver vi som regel "snigløbet" af kroppen, og før vi ved af det, er vi dybt involveret i en kamp om at få ret. De fleste reagerer ved at være konfliktsky. "Du får ret og jeg får fred," er en typisk måde at tage luften ud af en konflikt på, men det løser den jo ikke. Man kan også tænke på konfrontationen som konfliktskaber og kaste sig ud i et rasende skænderi, og hvornår har det lige løst noget?

– Selvfølgelig kan det være udmærket, at man ikke rejser børster hver gang, men hvis man ikke vælger sine kampe, risikerer man at blive tromlet ned. Søger man på den anden side hovedløst konflikten og betragter alt, hvad der foregår omkring en, som potentielt truende, ødelægger man sine egne muligheder for at opbygge gode relationer.

I bogen skriver I om "hverdagens krigere". Hvordan kan det være et ideal at være kriger?

– Man skal være kriger i sit eget liv. Ikke som vikingen, der bare kaster sig ud i kampen, men som samuraien, der er 100 procent nærværende. At være kriger på den gode måde vil sige, at man kender sin krop og er tryk ved dens reaktioner, så man kan bevare nærværet, når en situation spidser til. Det giver én mulighed for at mærke, hvad der rent faktisk sker, og dermed udtrykke sine tanker og følelser, så den anden kan forstå, hvad man mener. En klassisk fejl ved konflikter i familien er, at du taler hårdt til børnene, samtidig med at du gør andre ting.

Hvad kendetegner en sådan kriger?

– Den gode kriger er nærværende, for det er forudsætningen for, at man kan høre og gennemskue, hvad konflikten rent faktisk går ud på, og derfor kan bidrage med noget, der peger hen imod en løsning i stedet for bare pr. automatik at lade sig rive med af en ophidset stemning. Og krigeren har desuden mod til at høre, hvad ægtefællen har at sige, i stedet for at afbryde og argumentere voldsomt for sin egen version af sagen, siger Lars Mortensen.