At kunne rumme sig selv i mødet med...

Af journalist Mette Egelund Olsen,
Center for Oligofrenipsykiatri

Det ene øjeblik står han i salen med flere hundrede grinende og øjeåbnede publikummer, der klapper i takt med erkendelsen af, hvordan konflikter ikke skal og dog alligevel kan håndteres. Det næste øjeblik sidder han på sit nymalede kontor i Odense med hvide vægge, der snart skal prydes med hans citat: "Jeg bliver stadig virkelig irriteret på min kone, mine børn og mine kolleger. Nu ved jeg bare: Det handler ikke om dem". Lars Mogensen, den tidligere anlægsgartner, der nu er en efterspurgt konfliktcoach og mester i konflikthåndtering, er et af Danmarks varmeste bud på løsningen af enhver konflikt. Gerne med et strejf af humor.

"Jeg kan give noget til rummet (relationen) - eller bede om noget, jeg har behov for i rummet. Det kan være svært. Det kræver mod. For det kan være, at jeg får en afvisning."

Jeg har set ham foran en kæmpe flok af arbejdsmiljørepræsentanter. Jeg har set ham på scenen med Finn Nørbygaard. Jeg har hørt ham om arbejdet med svært problemskabende unge. Og jeg har haft ham på tomandshånd i kontoret i udkanten af Odense, hvor jeg har interviewet ham med udgangspunkt i en af mine egne konflikter.

"Du skal sætte plusser på kontoen i fredstid. Du skal være til stede og "ville" dem (dine kollegaer/ dine beboere)"

"Hvis du skal rykke på konflikten, er der kun en vej, og det er gennem dig selv. At kunne rumme dig selv i mødet med det andet menneske og ikke give efter for men anerkende dit eget lille sårede barn", siger Lars Mogensen og fortsætter:

"Det er ikke fordi, at konflikterne måske forsvinder. Men de bliver lettere og nemmere at være i. Det er vel min tilgang, at hvis jeg både tillader og accepterer det - også at blive vred og ked af det - og kan jeg finde ud af at være i det og at lade andre være i sit, så løser konflikterne sig. Når jeg kigger på et menneske, der er ked af det og tillader, at det er ovre i vedkommende, det sker. Jeg skal ikke nødvendigvis arve eller overtage det hele. Tingene smitter af, men det er kun i det omfang, du selv tillader det. Så skal man selvfølgelig have hjælp til at finde ud af, hvad handler det om. Det handler om 90/10 modellen. Det der sker i en konflikt er 90 procent dit eget. Kun 10 procent er den anden og den egentlige konflikt. Og hvad er så de 90? Hvis du bliver bevidst om det, så kan man bedre forstå. At du går derhen, når du bliver mudret og jeg går derhen, når jeg bliver mudret. Det er tilladt, hvis bare vi ved, at det er det, der sker," siger Lars Mogensen.

"Der går måske 10 procent af tiden med konflikter men 90 procent af energien."

Lars Mogensen er med på at tage udgangspunkt i min egen konflikt. Det handler om, at vi hver især har vores eget lille sårede barn, man bliver ramt på og handler uhensigtsmæssigt efter. Min "modstander" skal mødes i forståelsen af hans eget lille sårede barn.

"Relationer er hårdt arbejde. Det handler om nærvær. Nu vil jeg være til stede overfor min kollega. Jeg sidder der alligevel."

Din "modstanders" egen historie sætter præg på hans måde at forsøge at løse en konflikt på. Han flyver med sine drager. Sine følelser, tanker og kropslige reaktioner. I stedet for at holde dem. "Det kan være, at tankerne kører af sted, følelserne tager over, og du får hovedpine. Så er du dragerne. Du holder dem ikke. At være dragerne er ubevidst. At holde dragerne er bevidst. I det øjeblik du bliver bevidst om, at det her sker, går du fra at være dragen til at holde dragen." Og når man slipper dragerne kan det være, at det går ud over alle andre. Det bliver måske udadvendt alt efter hvilken type, man er og hvilken historie man bærer med sig. Nogle er udadvendte og udfarende. Nogle er mere stille og indadvendte, og har måske, som jeg, brug for at lukke døren i og sætte pauser.

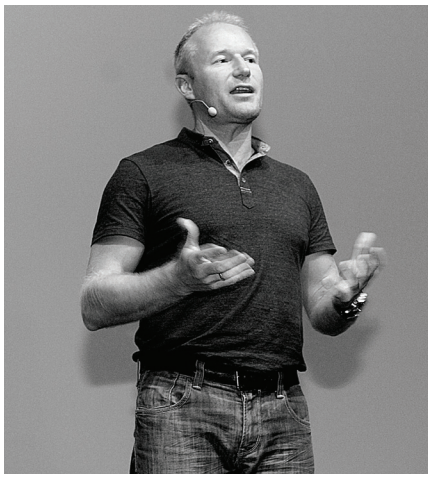
"Jeg må se mig selv udefra og min kollega indefra. Holde dragerne. Ikke være dragerne. Gå fra bevidst til ubevidst. Sætte fingerslik og

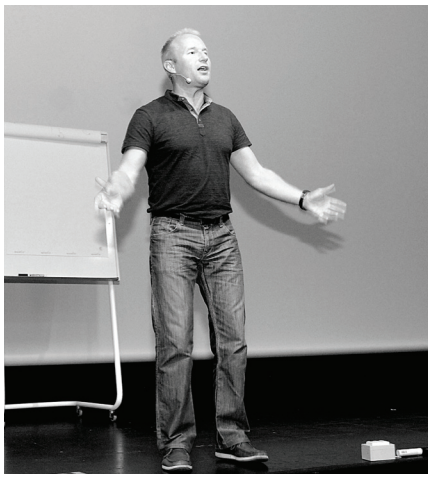
flueben. Jeg er ikke mine tanker. Jeg er den der observerer mine tanker."
Jeg er ikke skyld i, hvor min "modstander" går hen, når han bliver ramt. Det bedste er at at møde ham i det. Jo mere jeg kan styre min egen mudrethed i mødet med ham og hans lille sårede barn jo bedre. Men det kræver, at jeg kan rumme mig selv i mødet med ham. Jeg må huske, at jeg kan kun være højst de 10 procent af konflikten. Jeg skal også kunne håndtere mig selv i mødet med ham. At jeg ved, hvor jeg går hen, når jeg bliver såret. Måske ender det med brandslukning med spotten på: Holde spotten over på ham, indtil han er landet, så kan jeg bringe mine ting med ind. Men først når jeg har mødt hans frustration. Hvis han får sagt og udtrykt sig omkring frustrationen kan det egentlige møde ske.

"Brandslukning er at møde andre i deres frustration - anerkende - og sætte spotten over på dem. Gæt på følelsen og sig ikke "Hvordan har du det?" Gå med."

Hvis jeg kan se, at der sidder et lille såret barn, der er ramt foran mig, så "kig" på ham. "Jeg kan godt se og forstå, at du har været hidsig (spotten på)". Og så huske på at han ikke kan være skyld i, hvad der sker ovre i mig. Sige at "Jeg kan godt følge dig i, at du har haft det sådan." Så bliver vedkommende forhåbentlig ramt, fordi jeg anerkender ham i mødet. Alt det, jeg har på hjertet, skal holdes som dragerne og gemmes lidt. Jeg skal være mentaliserende.
"Det begreb - mentaliserende - skal jeg nok komme til at give betydning derude. Det vigtige er, at jeg er til stede, og jeg har valgt at sætte spotten på f.eks. min kollega, og jeg har valgt at møde ham i hans frustration. Det kan jeg kun gøre i det øjeblik, jeg selv er mentaliserende og holder mine egne drager. Jeg ved godt alt det, jeg selv vil have på banen, men jeg venter med mit eget til, jeg har "mødt" ham. For hvis han er ramt, vil han ikke kunne høre det. Han kan kun og først høre i det øjeblik, han holder sine egne drager. Så når jeg er kommet dertil og har mødt ham i den frustration, hvor udfordringen er at lande den og ikke ryge over i andre historier, kan der ske noget, og jeg kan komme på banen med, hvad jeg har brug for at fortælle. Men han kan ikke være skyld i, hvad der sker ovre i mig," siger Lars Mogensen.

"Jeg har ikke brug for din løsning. Jeg har brug for, at du hører, hvad jeg siger."
Hele essensen er, at det ikke skal angribes ud fra den vinkel, at vi skal blive enige om noget. Det det handler om er, at hvis vedkommende føler sig mødt i sin frustration, og jeg føler mig mødt - om mødet - anerkendelsen - så bliver hos ham eller hos andre (hvis han ikke formår det) - vil vi kunne finde en løsning. Ikke nødvendigvis en enighed.
Hvis det mislykkes, kan det være mit eget "mentaliseringsnedbrud". Der bliver måske råbt og skreget eller døren lukkes, og der laves pauser. For vi går forskellige steder hen, når vi bliver sårede. Lars Mogensen er selv meget presset for tiden af omstændighederne omkring hans for tidligt fødte barn, der





Lars Mogensen

Illustration: Jonas Weinholt Buch

ligger på sygehuset.
”Det er svært at være mentaliserende, når jeg ønsker en snak her og nu og et svar lige nu fra min kone. For vi går hvert sit sted hen, når vi bliver ramt. Min kones forsvar er, at hun lukker ned og har brug for en pause og at tænke, og det pisser mig af. Men i det øjeblik jeg ser, at hun er gået i sit forsvar, så kan jeg tage et bevidst valg. Og et bevidst valg kan være, at jeg vælger at møde hende i hendes frustration. Det kan også være, jeg vælger at møde hende med et: ”Ved du hvad. Jeg er også presset. Hvad gør vi?” Det kan også være, at jeg har brug for en pause til lige at lande mig selv før, jeg igen kan være hos hende. Det er fair. For det hjælper ikke at tale med mig nu, for jeg er ikke til stede. Jeg har brug for pause,” siger Lars Mogensen. Det sidste er nu ellers noget, der normalt giver Lars Mogensen mentaliseringsnedbrud. For ham skal tingene ske her og nu.
”Når man ser sit eget lille sårede barn, er det vigtigt at anerkende det med varme. Giv det et Buddha smil. Lige der skal vi give os selv en krammer af, at jeg har observeret mit eget lille sårede barn. For lige der gør vi noget fantastisk - lige meget, hvor grimt det lille sårede barn er. Lige meget hvor dumt det er. Så er vi blevet klogere,” fortæller Lars Mogensen, der hylder det normale. Accepten af at være helt normal.

”Pas på med ikke at møde andre med en endnu vildere historie. For så føler de sig ikke mødt.”

”Når jeg læser et sted, at man skal være den unikke model af sig selv, så tænker jeg, kunne jeg dog bare lande ved at være en helt normal og oprigtig model af mig selv. For så tror jeg, det vil føre til en større udvikling end at gå mod at være den unikke model af sig selv. Ved målet at være en unik model så er man på vej til et eller andet. Jeg kan mærke, at når jeg accepterer mig selv på godt og ondt - så får jeg det godt og får mulighed for at udvikle mig selv. Så bliv taknemmelig for konflikten. Der har jeg mulighed for at finde ud af, hvad der kommer ud af mig, når det er svært. Hvad er det, jeg skal prøve at kigge på ved mig selv? Og så have modet til at tage teten op og rent faktisk mødes med mennesker i en bevidst voksen dialog. Det kræver mod. Og når jeg har fundet det mod så vær taknemmelig for, at her er noget spændende. Taknemmelighed for det,” siger Lars Mogensen.

”Konflikt er ikke enig/uenig. Men hvad trigger du på, så du reagerer som et lille såret barn.”

Og lykkes det: At sætte sin egen indre dialog på stand by, så man rent faktisk bare er til stede for et andet menneske. Så er det er vildt og effektivt.

”Det handler også om, om jeg er mudret eller ej. Om jeg kan tage ansvar for, hvor hurtigt mudderet falder. Vi skal hjælpe folk til at tage ansvar for deres eget mudder.”

”Lige nu er det svært for os at være mentaliserende med et lille barn på sygehuset og en større dreng der hjemme, der også skal tages af. Men lige der, får jeg mulighed for at lære at holde mine drager. Jeg kan tage et valg, om det er nu. For det er selvfølgelig ikke fordi, jeg nødvendigvis skal møde alle mennesker her og nu,” siger Lars Mogensen.

”Du er ansvarlig for, at du selv er lykkelig. Du kan være gaven i andre menneskers liv.”

”Hvis jeg inderligt accepterer mig selv, som jeg er med det hele på godt og ondt og ved, at et batteri har to poler. At der er arbejdsglæde. Der er arbejdssorg. Der er smukke ting i mig, og der er grimme ting i mig. Hvis jeg har en inderlig accept af det unikke i det at være normal og ikke noget jeg skal nå derude i fremtiden, så er jeg godt på vej med at være unik normal. Det handler om lidenskab og lidelse. Det handler om relationen. Rummet imellem. Jeg kan gøde eller forgifte det,” slutter Lars Mogensen.
Og hvordan gik det så med min (journalistens) egen konflikt? Konflikten kører stadig. Men jeg har lært en masse om mig selv - og mine drager. Jeg har lært om mit eget lille sårede barn. Måske kan jeg en dag bedre acceptere mig selv. Som værende normal. Helt unik normal.

FAKTA

LARS MOGENSEN har skrevet bogen: Konflikter - sådan tackler du dem. Bogen kan købes på: www.conflict.dk
LARS MOGENSEN tilbyder en 6-dages uddannelse som konfliktcoach, hvor man lærer, hvad der skal til for at konfliktløse i det virkelige liv. Her handler det om at komme ned i kroppen og mærke efter, så det hele ikke foregår kognitivt. Hvordan er det at være mig lige nu. At tillade det der kommer og så samtidig arbejde med værktøjer til at håndtere det.