

KONFLIKTTRAPPEN – EN GUIDE TIL OPMÆRKSOMHED I KONFLIKTER

Fokus på at holde **problemet** og **personen** adskilt er absolut nødvendigt for at undgå konflikt. Alle konflikter er forskellige, men alligevel er vi tilbøjelige til at følge samme mønster, når vi møder modstand. Konflikttrappen herunder viser, hvordan en mindre uenighed nedefra kan eskalere trin for trin til en omfattende konflikt i toppen, hvor der ikke længere er plads til begge parter.

Uoverensstemmelse - Her prøver parterne at løse en opstået uenighed, et problem. Når det lykkes at komme frem til en løsning, som er tilfredsstillende for parterne, er problemet løst, og der er ingen konflikt.

På dette første trin på konflikttrappen er *sag* og *person* endnu ikke blandet sammen. Men det kan ske, at der kommer støj på linjen, og kontakten mellem de to bliver usikker. Uenigheder bliver til konflikter, når vi flytter fokus fra *sagen* til at inddrage den andens person/adfærd i vores vurdering/augmentation mv.

Grænsen mellem uoverensstemmelse og personificering

Denne grænse er afgørende. Når den er passeret, kan den gensidige modvilje, irritationen, den dårlige stemning og forvirringen hurtigt brede sig.

Det er ved denne grænse, at træningen i at nedtrappe konflikter er mest enkel og effektiv. Det er lige her, man kan overveje, hvordan man vil reagere på den spirende konflikt og prøve at gøre det på en måde, som afspænder.

Hvis blot den ene af parterne beslutter sig for ikke at spille med, men at forblive saglig eller at tale åbent ud om misstemningen, så kan det lykkes at bremse optrapningen.

Jo tidligere det sker, jo bedre kan det lykkes, og jo højere op ad konflikttrappen man kommer, jo sværere bliver det.

Det er lige netop på denne grænse, at den fatale (og normale) sammenblanding af person og sag sker. Man begynder at 'gå efter manden og ikke efter bolden'. Men når man bliver mere opmærksom på denne mekanisme med det lynhurtige skift af vredens kurs fra sagen til personen, kan man faktisk med tiden vænne sig til at komme tilbage til sagen, før situationen går amok. Ikke altid, men oftere end før.

BEVAR FOKUS PÅ SAGEN – UNGDÅ AT REAGERE PÅ PERSONIFICERINGER



Personificering – Nu er det ikke længere udelukkende problemet, der er problemet – men i også den anden. Det er den andens skyld og negative følelser som irritation, frygt og forvirring begynder at afskære den indbyrdes kontakt. Man bebrejder, angriber, forsvarer sig og føler sig usikker, angrebet og utilpas. Man betvivler hinandens hensigter og man tænker ikke så klart som før – for de negative følelser skaber kaos og slører tanken.

Er du nysgerrig på de andre trin på konflikttrappen, kan du læse videre her:

<https://konfliktloesning.dk/videnscenter/om-konflikter/konflikters-eskalering/>

Kilde: center for konfliktløsning