

Tag KONFLIKTERNE, mens de er små

Mange af os lader stå til for længe, fordi vi ikke tør tage hul på de problemer, der dominerer vores forhold til andre. Men det er ikke bare dumt – det er decideret farligt, advarer psykologen.

Der hersker en temmelig udtalt konsensuskultur mellem især kvinder, og det får os til at tro, at vi skal være enige om alt og ligne hinanden for at have noget til fælles, siger psykolog Henriette Junker.

– Det giver grobund for konflikter, hvis den ene part flytter, skifter job, får børn, finder en ny kæreste eller lignende, siger hun.

– Heldigvis kan vi altid arbejde med vores rummelighed over for andres forskelligheder, og det er rigtig godt at overveje, om venskabet afhænger af, om man selv og det liv, man lever, ligner det, den anden part i venskabet repræsenterer, eller om det handler om grundlæggende menneskelige værdier, siger hun.

– Samtidig er der mange, som har en ubevidst forventning om, at veninden eller søsteren skal kunne regne ud, hvad det er vi forventer af dem: "Hun må da kunne

regne ud, at jeg bliver ked af det, når hun ikke ringer på min fødselsdag," tænker man måske. Men nej – det er ikke altid så nemt at regne ud, hvad andre tænker og forventer. Derfor er det vigtigt, vi fortæller, hvordan vi har det, og dermed tager problemerne i opløbet.

Der er mange, som lider af konfliktskyhed, hvilket gør, at de lader stå til alt for længe, og det kan resultere i, at forholdet går i stykker, simpelt hen fordi problemerne vokser sig så store, at de synes umulige at løse. Så enten eksploderer det i skænderier eller skældud, eller også glider man fra hinanden, fordi man simpelt hen holder op med at tale sammen, siger psykologen.

– Det bedste er helt klart at få snakket ud om tingene, inden det kommer derud, hvor man begynder at såre hinanden. Jo mindre det problem er, der kommer på bordet, jo hurtigere er konflikten over-

stået, og jo nemmere er det at få taget hul på tingene, siger hun.

Og når man så skal til det grumme som for eksempel at sige til veninden, at hun skuffer én, når hun glemmer at ringe, er det vigtigt, man gør det klart, at man siger det, fordi man gerne vil beholde hende som veninde. At man ikke bare skælder ud for at få ret, men fordi det faktisk er vigtigt for én, at det fungerer, og at venskabet også trives om 10 år. Vi vil så nødigt selv have et ordentligt møgfald over noget, vi ikke havde nogen anelse om var noget problem, og det vil andre heller ikke, siger Henriette Junker.

– Forleden læste min datter et citat op for mig fra en af hendes teenagerbøger: "Hvis du vil have en ven, så vær en ven." Det er helt enkelt og naivt, men der er jo stor sandhed i det, siger hun. Læs mere om Henriette Junker på www.henriettejunkerk.dk

5 GODE RÅD OM, HVORDAN MAN UNDGÅR UVENSKAB



- 1:** Vær bevidst om, at konflikter kan opstå – og temmelig sikkert også vil gøre det – i ethvert forhold, uanset hvor godt I har det sammen. Tal om, hvordan I hver især synes, I skal tackle konflikter, inden konflikterne opstår. Selv om det måske virker kunstigt og forceret, vil I være glade for det, når situationen først er opstået.
- 2:** Sig til og fra med det samme. Ellers risikerer I, at problemerne vokser sig så store, at I til sidst ikke kan løse dem. Det er aldrig let at gøre andre opmærksomme på, at deres adfærd gør os kede af det eller vrede – men jo før du får sagt fra, jo nemmere er det. Og ét er sikkert: Det går meget, meget sjældent over af sig selv.
- 3:** Når du siger fra, så gør det på en pæn måde (ikke mindst derfor er det bedst, man ikke venter med at sige noget, til man er ved at koge over af raseri!). Lad være med at virke anklagende, og skift: "Du gør altid ..." ud med: "Når du gør sådan, så føler jeg ..."
- 4:** Uanset hvor perfekte vi selv mener vi er, er vi altid to om at skabe en konflikt. Inviter derfor til at se på problemerne sammen, og vær villig til også at ændre på din egen væremåde.
- 5:** Husk, at enighed og énshed ikke er nødvendigt for at få et godt forhold til andre mennesker. Vær rummelig over for hinandens forskelligheder, og se positivt på den andens anderledeshed. Se det som et frisk input eller en spændende inspiration, frem for som en trussel, og husk på, at det dybest set er forskelligheder, der gør vores venskaber berigende og meningsfyldte.

Gå ind på www.femina.dk og skriv din historie, hvis du er blevet uvenner med veninden eller din søster.