



Konfliktmægling – redskaber til en traumefri skilsmisse

Kommunikationen er endt i en blindgyde. Uanset hvem der åbner munden, kommer det hele bare forkert ud – eller bliver taget forkert ind. For bag enhver skilsmisse er der skuffede følelser, som skal forstås og forløses, før I kan åbne den fastlåste situation og komme videre. Her kan en konfliktmægler være en særdeles god hjælp til at få dialogen tilbage på ret kurs.

Af cand.mag. og konfliktmægler Signe Saxe Jessen

En skilsmisse er opslidende. Det gælder om at komme igennem forløbet så helskindet som muligt og uden alt for overvældende konflikter – især om samvær med børn. Her kan konfliktmægling være en mulig hjælp. Konfliktmægling er ikke psykoterapi – som især mange mænd har det svært med – men en række konkrete redskaber og spilleregler, som begge parter skal acceptere og være fælles om at overholde. Retningslinjer som kan hjælpe jer igennem de svære situationer uden yderligere krænkelser.

Anstændige aftaler

På trods af skilsmissen vil de fleste gerne bevare respekten og anstændigheden i forholdet. Det er især vigtigt, når der er børn inde i billedet, så de ikke bliver fanger i forældrenes elendige dialog. For at sikre den gode tone i fremtiden, er det vigtigt at skabe en *ramme* for at afklare, hvad der er vigtigt for jer hver især. Det drejer sig ikke kun om at gøre op med de konkrete ting, I hver især er utilfredse med, men i højere grad om *måden* I omgås og taler til hinanden på. Derfor er det afgørende, at I lærer at indgå aftaler. De skal være langtidsholdbare – og bliver det, fordi I laver dem i fællesskab og begge bliver tilgodeset.

Misforståelser og mudderkastning

Konflikter nedsætter sigtbarheden. Vi farer vild i tåger af tanker og modsatrettede følelser på grund af misforståelser. Misforståelser handler ikke om de konkrete ting, I er uenige om – men derimod de ikke-forståede, krænkede følelser og skuffelser, der ligger bag. Ofte er dybe uenigheder "kun" et symptom på en dybere følelsesmæssig utilfredshed med den anden. Det er præcis her, kommunikationen knækker. En ting bliver sagt i én mening og bliver forstået i en anden. Når vi mærker, at vi er uenige, bliver vi optaget af at forsvare os. Vi kan ikke længere tale frit. Det føles ubehageligt. For at komme ud af den situation, kaster vi os ud i mudderkastningen og skyldsstafetten.

Væk fra våbenkapløbet

Konflikthåndteringens metoder hjælper og styrker jer til gensidigt at løse konflikter fredeligt og frugtbart. Resultatet kan blive en ægte løsning, som ikke efterlader en vinder og en taber.

Det handler om at skabe og stille skarpt på de gode ting i relationen – også når det er svært. For at løse op for spændingerne, er det vigtigt at lytte til hinanden. Den har vi hørt mange gange, og det er også lettere sagt end gjort. For det kræver en bestemt måde at gøre det på med et ganske bestemt formål. Formålet er nemlig ikke at acceptere noget, som man dybest set finder urimeligt. Men derimod at komme *bag* de konkrete uenigheder for at få afdækket de sårede og skuffede følelser, der fodrer jer med ammunition af konkrete ting, I er utilfredse med. I skal væk fra våbenkapløbet.

Før, under og efter skilsmissen

I modsætning til jura, kan konflikthåndtering have en forebyggende effekt, som måske kan være med til at redde parforholdet, inden skilsmissen bliver en realitet.

Under en skilsmisse kan det naturligvis være svært at sidde sammen og tale om konflikterne. De bedste resultater for mægling opnås dog, når I begge fysisk og frivilligt deltager sammen i mæglingsprocessen. Men ønsker I ikke at ses, kan mægler mødes med jer enkeltvis. Det forlænger processen, men forhindrer ikke, at der kan komme et godt resultat ud af det.

Før skilsmissen

Konflikthåndtering styrker både indlevelsesevne og kommunikation – så I lettere forstår og respekterer hinandens forskelligheder. I får indsigt i, hvordan I handler og kommunikerer. Derved lærer I at forebygge og afspænde konflikter, at åbne og skabe tillid – og forstår at sætte grænser på en god måde.

I opbygger et sprogligt fællesskab. I får en tilgang til, hvordan I taler om det, der er vigtigt for jer hver især for at komme videre – frem for at stirre stift på uenighederne. I får flyttet fokus fra mudderkastningen til de konkrete ønsker for jeres forhold. Om her og nu og jeres fremtid.

Under skilsmissen

Målet er at komme bedst og mest værdigt igennem den uundgåelige skilsmisse. Konflikthåndtering hjælper til at få afklaret, hvad der er vigtigst for jer hver især. Med klar og konstruktiv kommunikation laver I aftaler, der tager hensyn til begges ønsker og behov. Når I dermed ikke krænker hinanden, baner I vejen for at aftalerne faktisk overholdes. „Han/hun modarbejder alt, hvad jer gør“ er en typisk desperat sætning. I stedet for at leve med konstante kampe og brudte aftaler, kan I gøre skilsmissen et samarbejde, hvor indbyrdes ordentlighed er i centrum.

Efter skilsmissen

Konflikthåndtering kan hjælpe jer med at få ryddet op efter en hård skilsmisse – og få en bedre dialog i fremtiden. I kan fx arbejde på at finde frem til, hvad der egentlig var årsagen til bruddet – hvis det dybest set er uafklaret, er det effektivt at skabe klarhed, så I hver især kan slippe det gamle og måske lære nye strategier. Der vil altid ligge både misforståelser og krænkede følelser til grund for skilsmisser.

Sådan forløber mæglingsmødet

En mægling strækker sig fra ét til flere mæglingsmøder, alt efter situationen. Et møde varer mellem halvanden og tre timer. Mægler har tavshedspligt og er upartisk.

Indledningsvis bliver I, én ad gangen, bedt om at fortælle, hvad der er vigtigt for jer i jeres respektive situation. I får begge den tid, I har brug for. Konfliktmægleren anerkender begge sider af sagen og spørger ind til, hvad der ligger bag – fx skuffelser, vrede og bitterhed.

Konfliktmæglerens undersøgende, ikke-dømmende interesse for jeres situation skulle hurtigt skabe en tillidsfuld stemning. Hårde og stødende budskaber bliver der spurgt ekstra ind til. De bliver overbragt til den anden i en „oversat “ – og mere spiselig – form, som er lettere at tage ind. Det sikrer, at de egentlige budskaber imellem jer kan trænge igennem muren af dårlig kommunikation – og er nødvendigt for at nå ind til kernen og få rettet op på sårede følelser.

Denne første del af mæglingen, hvor I genskaber en følelsesmæssig forståelse, er den vigtigste. Der er ikke fokus på, hvem der har ret, for det hjælper jer ikke videre. Den følelsesmæssige forståelse er afgørende for, at I sammen med mægler kan finde frem til nogle gode aftaler. Det er ikke sikkert, I når så langt på første møde. I skal begge være tilfredse med aftalerne, før en mæglingsproces slutter.

Signe Saxe Jessen er cand-mag. og professionel konfliktmægler. Hun har gennem mange år hjulpet par, familier og skilsmisseramte igennem kriser. Til indsigt, forståelse og forsoning. Læs mere om konfliktmægling og konfliktrådgivning på hendes hjemmesider:

www.goderelationer.dk

www.skilsmissemaegling.dk