

Kommunikation

Konflikter

Konflikter med andre mennesker er en yderst almindelig faktor i tilbagefaldsprocessen. Særligt når situationen medfører frustration og vrede og ikke bliver løst tilfredsstillende.

Vi har i forbindelse med en anden højrisikosituation i kapitel 8 belyst, hvordan det at være indebrændt, kan medføre episoder med testning af selvkontrol. Det er blandt andet derfor vigtigt at konflikter bliver løst så hurtigt som muligt, inden de når at sætte sig som bitterhed.

Konflikter med andre kan antage mange former. En almindelig udløsningsfaktor er forventninger om – eller oplevelser af andres negative kritik. Når man oplever negativ kritik fra andre, kan det være med til at formindske ens følelser af selvværd og endda forstærke stemmen fra din indre dommer. Og det er aldrig rart at blive skammet ud eller nedgjort. Det er derfor vigtigt at indøve gode strategier, så man kan opdage, når andre er negative over for en, og øve sig i at modstå og tåle andres negative kritik. Hvis andres vurdering af dig alligevel er vanskelig at håndtere på en positiv måde, kan du overveje at holde en større distance til de mennesker, du har det svært med.



- Konflikter med andre er umulige at undgå, og det kan derfor betale sig at øve sig i hvordan man håndterer konflikter og hvordan man kan forholde sig til andres negativitet og kritik.
- Det er vigtigt at få løst aktuelle konflikter, også dem som man er tilbøjelig til at bagatellisere. Når man ikke får løst de små daglige irritationsmomenter, kan det medføre et udbrud af eksplosiv vrede, som måske kommer til at gå ud over en, du ikke ønsker at såre.
- Konflikter og irritationsmomenter som ikke bliver løst eller snakket om, samler sig sammen til indebrændthed. Det er sjældent, at man er i stand til at glemme ”ubetydelige irritationer”. I stedet udgør de ofte brændstof til en martyrierolle eller en depression.



En af måderne hvorpå man kan øve sig i at håndtere konflikter, er gennem forbedringer af de måder, hvorpå man henvender sig til andre. Her vil vi beskæftige os lidt med nogle almindelige dårlige vaner i forbindelse med uenigheder og diskussioner.

Uhensigtsmæssige mønstre i forbindelse med konflikter med andre

Hvis du har erfaringer med at indgå i endeløse diskussioner som ikke ender i tilfredsstillende løsninger benytter du dig måske af en uhensigtsmæssig strategi. Se om du kan genkende nogle af de nedenstående mønstre.

1. **Det selvretfærdiggørende syndrom:** man forklarer sine bevæggrunde og sine motiver forfra og bagfra, idet man antager at uenigheden skyldes den andens manglende forståelse for dine standpunkter.
2. **Manglende fokus på problemstillingen:** når du begynder en diskussion om en bestemt problemstilling, og emnet efterhånden skifter. Man kan for eksempel begynde at diskutere om man skal se fjernsyn eller ej, og derefter gå over til at diskutere den måde man taler til hinanden på, og til sidst ende med at diskutere, hvad man sagde til hinanden i forgårs.
3. **Tankelæsning:** dette fænomen har tidligere været nævnt under afsnittet om tankefejl. Det kaldes tankelæsning, når du ved hvad en anden tænker, føler eller ønsker. Din viden er almindeligvis baseret på tidligere erfaringer eller på antagelser om at den anden ligner dig selv, uden at du har undersøgt om det forholder sig sådan.
4. **Skeletter i skabet:** når du reagerer på et andet menneske på grundlag af dine tidligere erfaringer med vedkommende, glemmer du at den pågældende gennemgår små langsomme ændringsprocesser i sin adfærd. Selvom vedkommende tidligere foretrak pizza frem for boller i karry er det ikke sikkert, at det er sådan nu. Det kan være vigtigere, at du lægger mærke til de små forandringer, end at du kritiserer og trækker alle de gamle skeletter frem fra skabet.

Øvelse:

Prøv at tænke over hvilke strategier, du selv anvendte i den sidste konflikt, du havde med en anden.

Opgave: Daglig registrering af konflikter med andre.

Noter også uoverensstemmelser, som ikke udviklede sig negativt.

Beskriv den værste konflikt, du har haft i dag.	Beskriv dine håndteringsstrategier	Vurder situationen som en eventuel højrisikosituation på en skala fra 0-10. (10 er den farligste)	Hvad ville du eventuelt gøre anderledes en anden gang.
1.Dato og tid			
2 Dato og tid			

Jeg- og du-sprog

Når man benytter udsagn, hvor ordet ”du” står i forbindelse med kritik, eller med ordet ”burde”, kan man være sikker på at ens samtalepartner bliver defensiv, vred eller afvisende. Sådanne sætninger kan vi kalde du-sprog.

Jeg-sprog derimod beskriver overvejende dine egne følelser og viser at du tager ansvar for situationen.

Undersøg følgende udsagn:

1. Du skal skamme dig. Her har jeg taget dig med til fest, og så opfører du dig så pinligt
2. Jeg nyder ikke maden, hvis vi ikke også taler sammen imens. Jeg kommer til at føle mig alt for alene.
3. Du burde komme til tiden – du har jo ikke andet at give dig til
4. Hvorfor overser du mig? Jeg bliver så gal på dig at jeg kunne skrike.
5. Jeg har ikke lyst til at høre hvad du siger, når du råber af mig.
6. Du ser ikke på mig når jeg spørger dig om noget, og du svarer heller ikke. Det får mig til at føle mig ligegyldig
7. Når du opfører dig så dumt, får jeg lyst til at gå
8. Når du er så kold, tror jeg ikke du elsker mig mere
9. Når du aldrig siger at du elsker mig, kommer jeg i tvivl om du stadig holder af mig
10. Når du kommer for sent til vores aftaler, kan jeg ikke nå det jeg havde planlagt, og det frustrerer mig
11. Brug din fornuft, planlæg din tid bedre, så du kan overholde tiden en anden gang.

En anden måde at anvende jeg-sprog på, er gennem direkte udtryk for, hvad man ønsker.

Du-sprog	Jeg-sprog
<i>Du afbryder mig altid, når jeg er i gang med at forklare noget</i>	<i>Jeg vil gerne have at du lytter til det, jeg har at sige</i>
<i>Du gør det umuligt for mig at opdrage børnene</i>	<i>Jeg vil bede dig holde op med at kritisere mig når børnene hører på det</i>
<i>Du ødelægger hele min dag</i>	<i>Jeg kunne godt tænke mig, at du hilser venligt på mig når vi mødes om morgenen</i>

Hvad er assertion?

Man kan modsætte sig pres fra andre på flere måder, og der er mange måder at sige nej tak på. I det følgende tages der udgangspunkt i begrebet ”assertion”. At kommunikere assertivt betyder, at man taler ud fra sig selv på en direkte ikke-manipulerende måde, uden hverken at opføre sig selvundertrykkende eller selvhævdende. At kunne kommunikere assertivt er en værdifuld evne, når man skal håndtere konflikter med andre mennesker.



Assertionsskema

Vigende handling	Assertiv handling	Dominerende handling
Undgå konflikter	Tage nødvendige konflikter	Opsøge konflikter
Føle sig ydmyget	Reagere på angreb	Trampe på andre
Trække sine grænser tilbage	Sætte grænser	Udvide sit territorium
Lade sig nøje med det man kan få	Fordele ressourcer så alle bliver tilgodeset	Tager så meget som muligt
Lade andre sætte dagsorden og trække sig ind i sig selv	Lytte til andre og holde på sin egen mening til man er overbevist om noget andet	Forsøge at sætte dagsorden og tale hen over hovedet på andre. Tale indtil de andre opgiver.
Undgå at være synlig. Blive i hjørner og kroge.	Være synlig, og i kontakt med andre. Plads til mig, plads til andre	Fylde rummet fysisk og psykisk. Ikke se, om der er plads til andre.

Tre teknikker til et assertivt samspil med andre

1. Du skal gøre dig klart, hvad det er du ønsker eller føler, og sige det utvetydigt og direkte. Ingen omsvøb eller undskyldninger eller lange indledninger. Giv udtryk for hvad du virkelig ønsker. Gå aldrig ud fra at andre har telepatiske evner og at de derfor ”automatisk burde vide hvordan du tænker-føler-handler”.
2. Hold fast ved det, du siger, om nødvendigt, så gentag det igen og igen. Hvis din anmodning ikke bliver modtaget på en lydhør og respektfuld måde, så gentag den på en rolig måde. Det er dog uundgåeligt at din anmodning af og til bliver mødt med forskellige former for modstand.
 - a. Manipulerende argumentation (prøver at manipulere dig til at sige noget andet, eller giver dig skyld eller skamfølelser)
 - b. Irrelevant argumentation (”snakker udenom, forholder sig ikke til din konkrete anmodning)
 - c. Autoritetsargumentation (”jeg ved bedre end dig – din mening tæller ikke”)

Pas på med ikke at blive fanget i nogle af disse spil. Er du først gået med på et forsvar som en del af en autoritetskonflikt, eller en vildledningsmanøvre, har du allerede svækket din position.

3. Spil bolden tilbage. Du tilkendegiver, at du har hørt modpartens holdning, men at du fastholder din anmodning eller din afvisning. Afvis enhver reaktion fra modparten, der kan gøre dig usikker og svække din assertive stil. Afvis på en assertiv måde.



At invitere til direkte kritik

Nogle gange udtrykker man sin kritik af andre på en indirekte og sløret facon, hvilket ikke er særligt anvendeligt. Den, som udtrykker sin kritik er ikke konstruktiv, når han/hun ikke gør sine egne ønsker og forventninger klare, og det er vanskeligt for den, som bliver kritiseret at tage stilling til sine konkrete adfærdsmønstre.

Prøv for eksempel at vurdere forskellen på følgende to udsagn:

”Du opfører dig altid så barnligt i selskab med andre”

”Jeg blev flov over at være sammen med dig til Børges fest, når du hele tiden afbrød de andre”

Udover forskellen på sproget – den første sætning er du-sprog og den anden er delvist i jeg-sprog, så er forskellen også, at det første udsagn retter sig mod en global (altømfattende) vurdering af den pågældendes personlighed. Det andet udsagn fortæller dels noget om hvad kritikeren selv føler, og dels er det en vurdering af en konkret adfærd i forbindelse med en afgrænset begivenhed.



Vi har tidligere beskæftiget os lidt med fordele ved at tænke i konkrete situationer og ikke i globale forståelser. Den største fordel ved at være konkret i sin kritik af andre er, at det er lettere at ændre en bestemt adfærd i en bestemt situation, end det er at forsøge at ændre eller forsvare hele sin personlighed. Først og fremmest er det vigtigt, at du selv forsøger at gøre din kritik af andre så konkret som mulig. Men der er også metoder, hvormed du kan hjælpe andre til at gøre deres kritik af dig mere præcis, så du ikke lader dig overvælde af skyld og skam ved den mindste udsigt til andres kritik. Når du tillader den direkte kritik, hjælper du både den anden med at være assertiv, og du hjælper dig selv

med at indkredse, hvad du eventuelt kan ændre ved din adfærd. Metoderne til at invitere til direkte kritik kan være at spørge ind til hvad præcist kritikken går på.

”Hvad er det ved mig, som ophidser dig?”

”Hvornår irriterer min facon dig allermost?”

”På hvilke måder er jeg....?”

”Kan du give mig andre eksempler på?”

”Hvad skulle jeg efter din mening gøre anderledes? Og hvordan skulle jeg gøre det?”

Øvelse

Prøv at tænke på, hvornår du sidst har været nervøs for at andre skulle kritisere dig. Hvad skete der i situationen? Prøv at udfylde et skema over situationen sammen med din behandler.

Når man er i selskab med mennesker, som drikker alkohol eller tager stof kan man blive udsat for pres til selv at tage stoffer eller drikke alkohol. Situationen kan opstå i forbindelse med festlige begivenheder, hvor der bliver drukket eller taget andre stoffer, eller når man tilfældigt møder gamle venner eller bekendte, som stadig misbruger. Man taler om indirekte pres, når man oplever mennesker man ser op til, eller mennesker med høj social status, drikke eller tage stoffer.

- Direkte pres forekommer når nogen forsøger at overtale dig til at drikke eller bruge stoffer, eller frister dig med gratis eller nem adgang til rusmidler.
- Indirekte pres forekommer når du er vidne til at bestemte mennesker, som du ser op til, drikker alkohol eller bruger stoffer.

Øvelse :

Prøv at lave en liste over mennesker du beundrer eller ser op til. Er der nogle dem du har skrevet på din liste, som har et problematisk forbrug af alkohol eller stoffer?

Husk på at der altid er situationer som afspejler bagsiderne ved at misbruge alkohol og tage stoffer. Tænk på et menneske som du ser op til, som hverken misbruger alkohol eller tager stoffer. Hvordan opnår denne person social respekt og status uden alkohol og stoffer?

I de situationer hvor du oplever socialt pres, kan du komme ud for at tænke på følgende måde:

- *"Mine gamle venner må ikke tro jeg er for fin, eller at jeg er blevet underlig. Hvis mine gamle venner ikke kan lide mig, har jeg slet ingen venner."*
- *"Hvor farlig kan festen hos Ulla være? Jeg tager da bare af sted og jeg gider ikke spekulere mere over muligheden for at blive presset af andre."*
- *"Jeg burde ikke afvise andre. Hvis det betyder så meget for mine venner at jeg ryger en enkelt joint, så kan jeg vel også gøre det".*
- *"En rigtig mand kan drikke uanede mængder af alkohol, det er kun svagpissere der ikke kan tåle mosten"*

Hvilke andre tanker kunne man i stedet have om de samme situationer?

Planlægning af situationer hvor socialt pres kan opstå

Det er altid bedst at være på forkant med udviklingen. Derfor er det klogt nøje at overveje din strategi, når du bliver inviteret til at deltage i socialt samvær med andre, hvor der bliver drukket alkohol eller taget stoffer. Det er fornuftigt at gøre sig følgende overvejelser:

1. Hvor længe har du været afholdende eller udøvet god kontrol? Hvis det er mindre end tre måneder du begyndte at ændre dit liv, er det måske bedst, at du undlader at deltage. Og selv efter flere måneders afholdenhed eller god kontrol findes der begivenheder, som det er bedst at undgå. Under alle omstændigheder er det en god ide på forhånd at planlægge din strategi for situationer, hvor du kan blive udsat for socialt pres.
2. Hvor stor er din følelsesmæssige sårbarhed for øjeblikket? Hvis du er deprimeret eller "ude af dig selv", vil din modstandskraft over for socialt pres være formindsket.
3. Hvor meget handler det sociale samvær om drikke alkohol eller at bruge stoffer? Hvis det at drikke eller at tage stoffer er formålet med samværet, så bør du måske holde dig væk under alle omstændigheder.

4. Vil der være mennesker tilstede, som vil tilbyde dig alkohol eller stoffer? Hvis det er tilfældet skal du være opmærksom på, hvor stor indflydelse disse mennesker har på dig.
5. Hvor svært vil det være for dig at være til stede i en kortere periode, og derefter gå? Hvis du kan forudse at andre vil anvende skyld og skam for at få dig til at blive, så lad være med at tage af sted.



Håndtering af direkte pres

Du kan altid bestille alkoholfrie drikke, som du kan have ved hånden. Hvis du bliver budt på alkohol eller stoffer, så sig ”Nej, ellers mange tak”. Du kan evt. tilføje: ”jeg skal køre hjem” eller ”jeg skal være frisk i morgen”.

Det er ikke nødvendigt at finde på nye undskyldninger. **Gentag gerne dig selv.** Hvis en eller flere personer gentagne gange viser at dit ønske om afholdenhed ikke respekteres, så tag hjem. Så er du åbenbart ikke blandt venner.

Hvis du er nødt til at deltage i en festlig begivenhed hvor der serveres alkohol og du ikke ønsker at drikke noget, kan du:

- Medbringe en anden person som støtter dig aktivt i din plan om ændring.
- Meddele værten eller værtinden at du er tidligere misbruger, og at du ikke tåler rusmidler. Du kan derfor kun blive i kort tid.

Øvelse

Prøv at tænke på tidligere situationer, hvor du har oplevet at sige fra over for andres krav eller pres. Hvordan håndterede du den situation?

Er der erfaringer herfra som du kan bruge i nuværende eller kommende højrisikosituationer?

Beskrivelse af situationer med socialt pres

Navn:

Dato:

kl:

Beskriv situationen kort

Hvem var tilstede

Hvad gjorde du?

Hvad følte du i situationen? Vurder følelsen på en skala fra 0-10

Havde du stof eller drikketrang? Hvis ja, så vurder trangen på en skala fra 0-10

Hvad tænkte du, da det gik op for dig, at du følte dig presset?

Ville du gerne have håndteret situationen anderledes?

Hvad kunne du sige til dig selv i situationen, for at få dig til at handle anderledes?

Planlægning

Forventede situationer i forbindelse med en kommende begivenhed, hvor jeg regner med at tilbringe tid sammen med familie eller venner, som drikker alkohol eller tager stoffer.

1. Noter dato, tidspunkt på dagen og begivenhedens art.
2. Hvem vil være til stede
3. Beskriv hvad du forventer af situationen – hvad vil der ske
4. Hvad vil du tænke om situationen
5. Hvilke følelser vil du have
6. Hvordan vil du handle
7. Har du en nødplan, og hvordan ser den i givet fald ud?