

*Hvor vred må du blive?

Selvfølgelig må du godt blive edderspændt rasende, blot det er i selskab med en tennis ketcher eller en gulvskrubbe. Vrede er en af de sværeste følelser, som mange mennesker er bange for. Også fordi de selv bliver vrede, når de møder din vrede - og værre endnu, opdager dit raseri. Der utrolig let kan blive opfattet som "et overfald."

Du kan ikke forvente at andre mennesker vil kunne lide din vrede. Og da vi alle hader at blive vrede og vildt ophidset, miste kontrollen, ja så hader vi derfor meget let dig for "at forvandle vores stille skovsø til et frådende hav af følelser", som vi begge har svært ved at kontrollere. Du bryder "den gode stemning" med dine højlydte råb og protest skrig.

Hånden på hjertet: Hvem af os har ikke prøvet at være så totalt rasende, at vi kunne bande, svovle, skringe, smadre ting og måske endda sparke til og give en lussing. Eller slå vildt løs på den person, der er os nærmest?

Din kæreste? Hvor tit behersker du dig ikke, for at undgå at genere din kæreste/ din bedste ven med hidsige vredes udbrud - eller bider det i dig for at undgå at de bliver vrede på dig? Nogle af os har en meget meget høj selvkontrol og andre, ja de mangler totalt denne. De fleste af os kan som voksne, de fleste gange, godt dæmpe - og beherske os, men i særlig anspændte situationer, kan vi ikke.

Det er heller ikke nemt. Det er noget, der bliver overindlært i nogle familier og underindlært i andre - og alt der imellem. Kort sagt bliver vi ikke født med at have en stor selvbeherskelse. Det opdager du, når smerten i følelsen bare bliver for stor som i et skrig. Se på babyer og små børn. Se på de unge. Selvkontrol er ikke medfødt, det er en indlært færdighed, som vi både kan og må opøve og lære.

Vi er alle opflasket med div. moralske påbud og andre bremsere på "et vildt og utæmmet temperament" og mange har en neurotisk stor grad af sarthed, nervøsitet, skrøbelighed og en eksplosiv hidsighed. Og nogle reagerer på dumme måder, der skader dem selv og andre. Der er stor forskel på at være vred, ja rasende og at være destruktiv.

Her i det almindelige fredelige danske borgerlige liv er det også ind imellem svært at dæmpe sig eller lufte sine vrede og raseri udbrud. Fordi mange af os er vokset op i et hjem, hvor vi ikke lærte at være vrede eller at vinde i vores oprør, når noget vigtigt, gjorde os rasende oprørske. Husker du, hvad du fik at vide, da du var barn om at være vred, hidsig?

"Tæl til 10 før du siger noget. En rigtig sød og god pige råber ikke højt. Du kommer ingen vegne, hvis du mister selvkontrollen. Og Du er ikke et særlig kønt syn, når du er rasende. Du lyder som en sur rejekælling." Eller "du ender i fængsel en dag, hvis du ikke lærer at beherske dig!"

Du protesterer og der råbes arrigt: "Gå op på dit værelse og bliv der, indtil du er blevet sød igen." Eller: "Vi gider ikke se på dit sure fjæs." Eller hvor tit har du ikke hørt: "Bliv nu ikke hysterisk!" , dvs. vred.

Dette er blot et udpluk af den alenlange liste over bremsende budskaber, der har fået os til at hoppe på den der med, at vrede er en skammelig forbudt følelse, som hurtigst muligt skal kules ned. Vist skal den ej.

Vrede kan **med øvelse - og stil** bruges til noget godt og konstruktivt. Det er ikke en mindreværdig følelse, et svaghedstegn, et udtryk for vold. Vi har lige så meget lov til at blive hvidglødende rasende, som til at blive forelskede, sultne, tørstige. Og som flere andre følelser er vrede ikke noget entydigt, der klart kan defineres som mere eller mindre tilladeligt og forbudt. Det er ganske enkelt en meget stærk intens følelse, der er, når den er der.
Like it or not – this is how you feel, when you are in this very tense situation.

VREDENS TO RETNINGER: "Hør mig! Forstå dette. – versus: forsvind!" Hvis jeg overfalder dig med mine vrede udsagn eller gider hidse mig op over noget, som jeg synes er vigtigt - eller totalt forkert. Og jeg ønsker at protestere imod det, der sker og vil skifte retning, vil jeg blive yderlig vred, hvis du blot forlader mig og den konflikt situation, vi er i nu. Jeg ønsker meget intenst jo blot at blive hørt og forstået. Og rusker i dig, så du lytter og forstår.

Er jeg fjendtlig eller destruktiv, vil jeg blive lettet, hvis du forsvandt. Her vil jeg dig ikke noget, jeg vil bare have at du forsvinder langt væk! Der er et ønske om kontakt i vrede og raseri, der mangler i fjendtlighed.

Forskellen på fjendtlighed og destruktionslyst er at du hurtigt slipper fjendtligheden, hvis din fjende trækker sig bagud. Er du destruktiv ønsker du at ødelægge, ja at udslette og måske dræbe. Psykologisk set er der forskel på at være vred, fjendtlig eller destruktiv. Der er kort sagt mange nuancer og variationer at skelne imellem i det, der lidt for enkelt kaldes for **at få et raserianfald**. Her er flere følelser, der kan gemme sig omme bag ved og under vredens blindhed:



Hvorfor er det så svært at håndtere en stor intens vrede?

Oftest fordi vi som børn, fik én på skrinet, hvis vi blev alt for vrede. Og værre endnu: rasende. De færreste af os, også som voksne, aner ikke hvad vi skal stille op med den kolossale mængde energi, som vrede og raseri jo også er. Bortset fra "at komme af med den følelse" lige nu, her. Og det kan let betyde "at når ordene ikke slår til, tager næverne over." – eller at du løber grædende, bange og ulykkelig væk i vreden.

Det er mere tilladt for mænd at bruge vreden, som en energi drivkraft til at sætte sig *selv* igennem. Aggregos betyder, "at du tør træde frem." Og i næsten alle mandlige sportsgrene dyrkes "den udfarende potente kraft", som aggressivitet hedder i psykologsjargon. Mænd er endnu ikke blevet samarbejds kultiveret i samme grad som kvinder er. Og ja du har ret – der er selvfølgelig heldigvis mange undtagelser fra den sætning.

I de sidste 50 år har kvinder genvundet deres udfarende kraft og derfor er der selvklart også flere vrede kvinder i dag, end dengang, hvor det var ok at revse / afstraffe sin hustru med et spanskrør og slag. Det blev forbudt ved lov i 1683, men nogle har vist ikke opdaget det.

Mænd må ikke være usikre og bange, men må godt trænes og ophidses til at turde føle en blind og frygtelig skræmmende koldblodig vrede, før de skal ud og slå(s) ihjel som soldater. Denne kønsrolleforskell er i mange drenges tilfælde bevidstløst overført til det mere fredelige privat- og arbejdsliv, hvor det oftere er mænds ukontrollable forhold til vrede og raseri, der tales om, end kvinders manglende evne til **også** at turde blive rigtig "gale i skralden", ind imellem, og vise "**at noget virkelig er vigtigt !**" for dem. Heraf den store intensitet og ophidselse. Så spørgsmålet er: Hvor stor en tolerance og rummelighed er der i dit parforhold? **Hvad er ok? - og hvad er ikke-ok?**

En arrig vred kvinde er ikke særlig attraktiv i en mands øjne, siger de. Mænd derimod skal helst se lidt vrede ud, have en god udadfarende kraft og direkte for at være attraktive. Ligesom det ligefrem forventes nogle steder at du har let ved at hidse dig op og vise "aggressivitet." Ellers hånes du for at være "for blød" og "svag" ja endog "umandig og nosseløs."

Et forslag: Har du nogensinde talt med din kæreste om din historie vedr. vreden og hvad der skete dengang, når du blev vred og rasende?

Husk at der ofte er en gevaldig, ja uretfærdig forskel på opfattelsen af et vredes og raseriudbrud i forhold til om du er barn, mand eller kvinde. Vi har løsnet lidt på spændetrøjen og korsettet i de sidste 50 år, men tag endelig ikke fejl – de er der stadigvæk og gør det ofte svært at afgøre om et vredes og raserianfald er ok - eller ikke ok. Hvor er grænsen?

Det lyder for nemt, at du skal lære at bruge din vrede konstruktivt. Det er jo ikke lige det, du står og føler for, når du er nået helt frem til eksplosionsstadiet. Men fat mod: Det, som det fremover gælder om, er at mærke og styre denne højoktane drage eller gorilla energi **i opløbet.**

Opdag hvor din grænse går mht til at kunne håndtere denne intense kraft. Start med at lære at skelne imellem 1. et vredes udbrud og 2. et raseri anfald, 3. en direkte fjendtlighed - og 4. det blinde drive, der kun vil det destruktive.

Der er en lynhurtig spontan vrede, som opstår fordi nogle træder dig over tærne, pisser på noget du har kært eller udfordrer noget vedr. dig, du synes er vigtigt at forsvare. Vrede kan her være et helt ok modsvar på et overfald, og raseriet forsvinder hurtigt, hvis du får ret. Prøv næste gang du møder en, der giver dig en engageret skideballe at sige: "Ok jeg hører dig klart og tydeligt. Og ja, du har ret!" – pif paf puf, vreden og raseriet forsvinder på et øjeblik.

Fjendtlighed er noget andet. Fordi her handler det ikke om at overvinde en modstand eller reagere på at nogle træder på dine blomster, men om at "denne planet ville være et bedre sted, hvis du bare totalt forsvandt ud i verdensrummet, lige nu og her.", dvs. "fjenden er annulleret. JubiiHuuh." Det er furiosa, at være mordrisk rasende. Og det er en farlig følelse at vække.

Men skal du så bare give vreden frit løb ved enhver lejlighed? Næh du. I de fleste tilfælde må vi beherske os over for f. eks. chefen, irriterende dumme kollegaer, ens hjernedøde egoistiske familie, venner, der skuffer. Ganske som vi ikke bare giver los på prutter, eller lysten til at spytte på en, vi er uenig med og som irriterer os. Ja som måske vækker vores foragt og fjendtlighed. Vi behersker os på mange andre områder, hvilket stadigvæk er "kulturens tunge byrde" og pris, som Freud talte om, med et suk.

Lidt mere om Raseri anfald:

DET KRÆVER ØVELSE - og atter øvelse

at turde blive sådan rigtig smadder ildspruttende rasende og finde netop din måde at udtrykke og forløse det skrig, der er bag. Og ja, det er reelt svært at få forløst "et anfald" på en måde, hvor du ikke gør dig selv eller andre ondt, men hvor du får udtrykt det du føler på en måde, så du bliver forstået og føler dig hørt. Sker det, forvandles raseriet til et intens nærvær og et større engagement i det, der sker.

1. Trin – oftest efter et par "very bad experiences" - er at acceptere at ja, også du kan sørme godt føle denne vilde voldsomme følelse. Du er ikke kun rar, venlig, flittig, klog, ansvarlig, moralsk ophøjet eller os andre etisk overlegen. Du er også ind imellem en chimpanse forklædt som et pænt og ordentligt menneske. Nogle af os har alt alt for let ved at tilstå og acceptere dette. Andre benægter det hele livet (og føler sig vel lidt bedre end os andre, derved ?)

Et problem der ikke anerkendes og du ikke ser seriøst på, kan selvfølgelig ikke løses. Så 1. trin er at acceptere fakta, nemlig at du må øve dig i at få bedre styr på din måde at blive irriteret, vred, rasende, ja tordende vred på. Sig højt: "Ok sådan er jeg også. Hvad kan jeg gøre ved det? Hvad skal jeg gøre næste gang, det sker?"

2. Trin er nysgerrig at gå på opdagelse i, hvad der mon virker for dig. Og så at øve dig i at kunne dette i netop disse svære intense situationer.

Du kan ikke læse dig frem til en større selvbeherskelse eller bedre vredeskontrol. Du må prøve dig frem til hvad netop du, sådan helt konkret kan/skal gøre, når du eksploderer.

Det svære ved at forstå "den eksplosive vrede", uhæmmet hidsighed, er, at dette er anderledes end den mere almindelige høje stresstilstand og den der sure skuffede og generelt vrede holdning til livet og os andre, der normalt tales om, når der tales om Anger Management/ vredes kontrol.

Ligesom det at panikke og at føle en ren intens rædsel er anderledes end at være i en generaliseret angst tilstand. (dvs. den ret normale "usikre, evig bekymrede ængstelses tilstand", der "blot" behøver mere indre ro via afspænding og åndedrættsteknikker).

Så nemt er det desværre ikke med hidsighed, eksplosive raseri udbrud. Fatter du for let af i et hidsigheds anfald eller brøler du i et raseri udbrud, skal du lære at kunne stoppe anfaldet i opløbet. Og hvis det ikke lykkes da opdage, hvordan du så kan vælge at gøre noget andet, end du plejer. Lige inden du går fra snøvsen, taber selvkontrollen, hvilke andre valg har du så lige der, i den situation? Hvad virker mon bedst for dig? Ved du dette, ja så er **3. Trin** at øve dig i at kunne gøre dette.

Som inspiration er her link til nogle websider om vrede og vredes kontrol/anger management, du måske kan bruge?

A. om forskellen på vrede og at have et raseri anfald. 1. udgave.
http://psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede1a.htm

B. Ufattelig ofte er der alkohol med i billedet, når det bliver voldeligt:
http://www.psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede3a_Parforh.htm#1

C. Mere om vrede, raseri og vold i parforhold
http://www.psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede3b_styring.htm

<https://mindhelper.dk/svaere-foelelser-og-tanker/vrede>

http://www.psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede6-coping.htm

http://www.psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede3.htm

http://www.psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede7_Vold.htm

<https://mindhelper.dk/angst-og-stress/tips-mod-stress>

http://www.psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede3a_Parforh.htm#4

<https://vredesrevolutionen.dk/den-der-aldrig-har-vaeret-vred-har-aldrig-elsket>

<https://vredesrevolutionen.dk> + <https://samvirke.dk/emner/vrede>

http://www.psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede1.htm

+ Her er nogle inspirations videoer, set i YouTube

som anbefaler åndedræts øvelser og beroligende teknikker, som måske, måske ikke, hjælper dig. Bedst, hvis du generelt set går rundt og bare syder af stress, frustration, surhed og irritabilitet.

se her nogle typiske tips og analyser:

<https://www.youtube.com/watch?v=zR2Ighepro8>

<https://www.youtube.com/watch?v=odgz9gCqsOY>

<https://www.youtube.com/watch?v=CxSFTqkwpgQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=xgmOUtZTg7c>

https://www.youtube.com/results?search_query=anger+management

Jeg Ebbe, tror desværre ikke at disse råd er tilstrækkelige og brugbare for de opfarende, de hidsige, når vreden er pludselig og intens, som bruset på en rystet champagne. Adrenalin, kamp hormonet, er blevet vakt og lynhurtigt fører dette ultrakraftige energi tilskud dig frem til et eksplosivt udbrud og ofte en dum adfærd, som bare forværrer din og den fælles situation.

Det bedste råd jeg kender er

at du finder en træner/ en coach der bevidst kan provokerer dig trin for trin. Og lærer dig at stoppe op, kunne træde 1- 2 trin baglæns, og der se nøjere efter og overveje: "Hvad mon der egentlig sker her?" Meget gerne imens du tæller til 10 ... og puster luften og uroen ud!

Opdag at også du kan lære at vælge - selv i dette intense øjeblik, at gå væk, ja gå en tur rundt om huset, løb fortvivlet til du bliver træt, hvis vreden stadigvæk bare stiger og stiger - evt smæk med døren. Og kom så tilbage lidt senere og fortæl din "modstander", hvad du føler og tænker, når der er mere ro på dig.

Det vil styrke din chance for at blive hørt og forstået. Måske får du også ret, måske ikke, men hidsigheden, raseri anfaldet - og pinligheden bliver sjældnere, ja forsvinder måske helt væk en dag.

Pøj pøj
og god kamp fra

Ebbe Scheel Krüger, cand. psych.

<http://psykoweb.dk>

Tel. 86 15 28 38.

Set i Psykolog nyt nr 9, 2009:

Forskning i at finde en kur for eksplosiv vredladdenhed.

Adskillige undersøgelser har vist, at vi i vid udstrækning kan afhjælpe depressioner og selv svære angsttilstande med kognitiv adfærdsterapi.

Nu viser en amerikansk undersøgelse – for første gang – at man også kan afhjælpe den "lidelse", der kaldes eksplosiv vredladdenhed. Jeg har sat ordet lidelse i gåseøjne, fordi det her drejer sig om en art af følelsesmæssig "forstyrrelse", der nok mere er til lidelse og smerte for omgivelserne end for den person, der har den eksplosive vredladdenhed.

Det er da også den vredladnes omgivelser, oftest ægtefællen, der er særlig motiveret for at hjælpe den vredladne til en anden form for behandling for vreden, raseri anfaldene og de fortvivlede skrig og råb.

Den eksplosive vredladdenhed er dog ikke blot ubehagelig eller skadelig for omgivelserne, men er også farlig for den vredladne selv især på længere sigt. På endda to måder :

1. Dels kan en høj vredladdenhed, såvel den indeklemte som den eksplosive udgave der især er plagsom for de nærmeste, selvfølgelig føre til, at disse forlader den vredladne, som derefter risikerer isolation udelukkelse og ensomhed, hvilket kan føre til alvorlige depressioner.

Chancen for at blive skilt, er selvkært højere jo grovere volden er, og tag ikke fejl. Slår du din kæreste med en knyttet næve, er der kun få, der får endnu en chance. Og sker det så igen, ja så ...

2. Disse hyppige ophidselser med de stærke intense vrede anfald er også direkte helbredstruende for den vredladne selv, der risikerer livsfarlige sygdomme, som kronisk stress, forhøjet blodtryk, blodpropper, hjertestop og hjerneblødninger. (Søg "Personlighed type A" i Google. https://levlykkeligt.dk/forum/psykoterapeutisk_praksis_ved_inge_holm/er_du_en_type_eller_b).

Man har tidligere udført forsøg med psykologisk behandling af høj vredladdenhed – ofte med godt resultat i øvrigt – men ifølge den amerikanske forskergruppe er det første gang nogen sinde, at man i en videnskabelig undersøgelse har belyst spørgsmålet:

Er det muligt at behandle den særlige form for vredladdenhed, der ytrer sig som "eksplosive og helt ubeherskede raserianfald", der kan være direkte farlige, i hvert fald meget plagsomme og skræmmende for omgivelserne. Kan ulykkeligheden stoppes?

Forskerne fandt først frem til 45 personer, **30 mænd og 15 kvinder**, der alle "led" af hyppige, eksplosive vredesanfald. Disse vredladne personer blev så ved lodtrækning fordelt til tre grupper (hver med 10 mænd og 5 kvinder).

Der i løbet af de næste 12 uger fik henholdsvis

- 1) individuel terapi imod deres vredladenhed, én time om ugen.
- 2) gruppeterapi imod vredladenhed i grupper på fem personer med halvanden times møde og træning hver uge i 12 uger.

og 3) fik ingen behandling. Denne 3. gruppe var altså en "kontrolgruppe", der skulle belyse graden af spontane ændringer i vredladenheden i løbet af de knap tre måneder, behandlingen i de to andre grupper stod på. Klarer gruppe 1. og 2. sig bedre?

Terapien, der blev benyttet i dette korte behandlingsforløb for både gruppe 1. og 2. var kognitive adfærdsterapi, der sigter på at udvikle et mere hensigtsmæssige tanke- og adfærdsmønster hos de mennesker, der kæmper med følelsesmæssige problemer.

Terapien og træningen i begge grupper (med henholdsvis en individuel og en gruppebehandling) forløb efter et fast skema med disse tre faser.

I første fase, der omfattede de første 3 møder, lærte de vredladne at få bedre kontrol over deres ophidselse ved at træne et par effektive afslapningsmetoder, så de efterhånden med vilje kunne fremkalde en ny følelse af indre ro og afslapning. (Se ovenstående link henvisninger til afspændings forslag. esk + se forslag i <http://www.psykoweb.dk/selvtillid/1g.htm>)

Derefter kom **en længere 2. fase**, hvor de 45 vrede mennesker lærte at gennemskue deres egne tidligere uhensigtsmæssige tankemønstre vedrørende andre menneskers adfærd. Tankemønstre, som ofte fik de pågældende til at fortolke andres adfærd som langt mere irriterende, mere urimelige eller "provokerende", end der for andre at se, var en god grund til. Efter at have fremdraget disse til dels ubevidste "destruktive" tankemønstre, lærte de vredladne mennesker at tænke i nye baner, der kunne kaste et mere forsonende og forstående skær over andre menneskers adfærd. De fik kort sagt nogle bedre og rarere briller at se ud på os andre med.

I **3. og sidste fase** øvede forskerne klienterne i at kombinere de to ting, de hidtil havde lært, igennem **en række fantasiøvelser**. De skulle nu forestille sig en række "provokerende" begivenheder og derefter A. først bruge deres evne til at slappe af og dermed vente med at reagere på situationen, indtil de var faldet mere til ro.

Først når de havde genvundet roen, selvkontrollen, skulle de begynde med B. at tænke lidt dybere over situationen, og i denne forbindelse skulle de bruge deres nylig indlærte evne til at tænke mere alsidigt og positivt over mere tilforladelige årsager, der kunne ligge bag den "provokerende adfærd". De kunne så bedre forsones sig med denne irriterende adfærd uden at reagere med vrede eller ved igen blot reagere med et blindt eksplosivt raseri. Det var håbet.

Sådan noget kan selvfølgelig være let nok at øve i fantasien, men **hjælper det også i praksis?** Det undersøgte forskerne ved at interviewe alle personerne grundigt om deres følelser af vrede og deres vredladne opførsel i den sidste forløbne uge, dels lige inden og dels efter dette 12 ugers lange kursus i behandling af eksplosiv vredladenhed.

På grundlag af hvert interview fik personen tildelt en pointsum, der gik fra 0. = "ingen som helst" til 40. point = "ekstrem vredladenhed" i den sidste uges tid.

Resultaterne var særdeles opmuntrende.

Gruppen, der ikke havde fået nogen terapi, udviste efter tre måneder en lille stigning i scoringen på skalaen for eksplosiv vredladenhed fra 23 til 26.

De, der havde fået gruppeterapi, udviste i gennemsnit et betydeligt fald i den eksplosive vredladenhed fra 27 til 11, mens gruppen, der havde fået individuel terapi, udviste det største fald, nemlig fra 27 til 7.

En gennemsnitlig score på 7 er så lav, at den nogenlunde svarer til den grad af "tendens til vredladenhed", man finder hos de fleste almindelige mennesker, således at personerne i den individuelt behandlede gruppe kunne siges at være blevet vellykket helbredte for deres tidligere ukontrollable eksplosive vredladenhed.

Dette resultat kunne umiddelbart tyde på, at den lidt dyrere individuelle terapi mod vredladenhed er bedre end gruppeterapien, men da man udførte en efterundersøgelse tre måneder senere, viste det sig, at de der havde fået gruppeterapi, fuldt ud havde bevaret deres fremgang og **stadig kun scorede 11** på målet for vredladenhed, imens den individuelt behandlede gruppe 3 måneder efter viste en lille svækkelse af resultatet, så de nu var steget **fra 7 til 11**

Altså nøjagtig det samme som resultatet af gruppeterapien på dette tidspunkt. Man kunne ønske, at forskerne vil følge de tre grupper endnu længere for at se, om deres fremskridt kunne holde i flere år. Det bliver interessant at se.

Referat af Lektor Thomas Nielsen, Århus Universitet.

Kilde: McCloskey, M.S., Noblette, K.L., Deffenbacher, J.L. & Gollan, J.K. (2008). Cognitive-Behavioral Therapy for Intermittent Explosive Disorder: A Pilot Randomized Clinical Trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76(5). 876-886

+ find og læs en dag:

Anne Dickson: "Og jeg mener, hvad jeg siger!"

En engelsk psykolog, der sætter focus på begrebet *assertion*, der går ud på at opbygge, fastholde og anvende selvværds styrkende udsagn i svære intense situationer. Det kan du gå på kursus i og lære.

Dette har ikke uden grund særlig adresse til kvinder med en for stor tilbøjelighed til at please og underlægge sig andre, men der er også mange mænd, der med stor gevinst og lettelse kan lære at sætte bedre og mere præcise ord på deres vrede og "udfarende potente kraft."

På disse kurser lærer og øver du dig i at blive mere assertiv/selvbekræftigende. Verbalt turde træde mere klart og kontant frem. Men også mange mænd kan lære af denne nye pædagogiske måde at klare sig i svære konfliktsituationer, hvor balancen imellem det udtryksfulde og det destruktive, kan være meget svær at holde og få noget godt ud af. Men det kan godt ske og så bliver forholdet bare styrket og mere rummeligt også følelsesmæssigt set, når det lykkes at få en god åben kontakt, hvor I begge blive forstået og set, netop der, hvor broen/wifien før gik itu og I bare stod og råbte i afmagt i hver sit univers - og ingen vandt.

Se mere om at blive mere assertiv = selvbekræftigende her:

<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/assertion.htm>

Anne Dickson foreslår disse andre valg end uforløste skænderier:

- Tag bilen, kør en tur med lukkede vinduer, stop og skrig af fuld hals!
- Skrub gulvet med indædt styrke med en stiv gulvskrubber børste (du kan jo tænke at det er den person, du er vred på, du skrubber på)
- Smæk med alle de døre, du kan komme i nærheden af! Og nyd støjen.
- Tag dit gode tøj og løb, løb, løb en tur! Løb evt rundt i en cirkel.
- Stamp i gulvet eller hop op og ned i arrigskab!
- Vrid og kvæl et håndklæde - gerne vådt!
- Bid hårdt i et håndklæde og skrig. så ørerne er ved at falde af!
- Slå i en madras, en pude med en gammel tennisketcher!

+ se <http://www.psykoweb.dk/psykodrama/Bog9b.htm>

Der er sikkert også andre gode ideer og forslag til løsninger, At smadre tallerkener er nok det dårligste forslag, dels er det dyrt, og dels skal du selv feje op ... men i forhold til igen at give din kæreste en lussing eller en på skrinet, er en tallerken dog bedre og billigere at ofre på raseriets alter, end dit ægteskab.

Og denne artikel er fra:

Forum for kvinder og selvværd.

Kursuskontakt: Rahajværiget 47, Stautrup. 8620 Viby J.

Om DEN BERØMTE DRÅBE

Først, når du har fået afløb for din fysiske vrede, ja måske helt op til at du blev opslugt af raseriet og fjendtlighedens mørke destruktive impulser, er du i stand til at tænke klart. Desværre først da. Det er det, der gør det så svært at forebygge, når du "bare" lige mister hovedet. Som var din selvkontrol en champagneprop der pludselig springer op i loftet, imens det bare strømmer ud af flasken – med brus på. Det er ustoppelig, når det sker.

Der er brug for at dit gode hoved er klar, når du bagefter skal finde frem til den egentlige årsag til, at du bliver så edder spændt rasende over et køkken, der flød, en utrolig dum bemærkning fra en kollega, en urimelig ja fuldstændig uretfærdig vanvittig påstand imod din ære, selvopfattelse og faglighed osv. Der ligger som regel en kæde af begivenheder forud for et vredes og raseriudbrud. Helt banalt er det den berømte dråbe, der fik bægeret til at flyde over med en længe tilbageholdt irritation, foragt, forsmåelse, ydmygelse, følelse af svigt og forsømmelse osv der udløser et raseri udbrud over noget, som du tavs har fundet dig i igennem længere tid.

I den snirklede hjerne med alle dens ophobede data kan der også ligge fundamentet til langt senere vredesudbrud – ja det kan såmænd være så indviklet, at en glemt sok i 1989 udløser en helt vild vrede på en mor, der skældte én ud for sokkesjusk i 1964. Mennesket er ikke et fornuftsvæsen.

Det vil nok være for meget forlangt, at vi skal gennemgå 20 - 30 års gemte og glemte tildragelser, hver gang luntten begynder at gløde og din indre kanon går af. Men ... meningen er også kun, at vi én gang for alle skal blive klar over, at den umiddelbare vrede som regel kun er toppen af isbjerget. Nedenunder ligger de ni tiendedele små irritationer, små uglemte svigt, små forsømmelser osv. - og hvorfor skal det dog altid gå ud over mig? Det er den berømte dråbe, der får bægeret til at flyde over. Den sidste ydmygelse i en lang række ydmygelser. Et råb om: NU KAN DET FANDME VÆRE NOK!

Det konstruktive i vreden er, at du her klart og direkte fortæller, at det her, ja det er jeg altså vred over. Her er noget vigtigt, som jeg nu – efter alt for lang tids tøven og tilbageholdenhed, virkelig ikke mere vil finde mig i. Hør mig. Her er min grænse. Nok er nok. Dette er simpelthen ikke ok.

Du skal sige det på den rette måde i rette tonefald på det rette tidspunkt i det rette øjeblik - hvilket desværre kun sker meget sjældent. Det kræver, at du er helt sikker på, **at i det her punkt har du virkelig fået nok** og du nu er superparat til at reagerer prompte og effektivt, næste gang at din kollega eller kæreste igen gør eller siger det, som virkelig får dit pis i kog. Dvs at du er bedre forberedt og nøje har overvejet din mest effektive reaktion, den næste gang din "modstander" forudsigeligt overtræder en af dine grænser. Og bag dette modsvar er og spejler ... dine livsværdier, din etik og moral.

Tomme trusler, forsigtige antydninger, en tilbageholdt usynlig vrede, aggressive sårende onde ord - alt det er det modsatte af at være assertiv. Hvis du ikke selv er overbevist om, at nu er grænsen sørme nået, kan du selvfølgelig heller ikke forvente, at andre skal rette sig ind efter dig. Så bliver du alt for let kulet ned med bemærkninger som: Åh du er så sød, når du er gal ... og "giv hende lige lidt tid til at dampe af ..."

Kort sagt: ÆGTE VREDE FORTJENER RESPEKT og en bedre forståelse:

I "Vredens dans" skriver Harriet G. Lerner (professor i psykologi og psykoterapeut), at vrede hyppigt bliver til en ukontrollabel selvdestruktiv følelse, når vi i hverdagen opfører os, som om vi kun er lavet af sukker uden stærkere krydderier. Når vi er alt alt for søde, rare, høflige, pæne og sandsynligvis pinlig behagesyge. Ja så bliver dette selvbedrag ofte brat afsløret senere hen. You are just too nice to be true - syndromet.

Vi skal lære at opfatte vores vrede som et signal, der er værd at lytte til.

Du hidser dig ikke op over, hvad som helst. Du bliver vred, når noget, der er vigtigt og værdifuldt for dig, bliver truet eller taget fra dig. Vreden viser dig og os andre, **hvor vigtigt dette er**, for dig. Vrede kan være et udtryk for, at nogen sårer dig, at det den anden gør, gør ondt på dig. At dine rettigheder tilsidesættes. At der er noget meget vigtigt, der ikke er rigtigt. Måske gør du for meget for andre eller måske for lidt? Der er kort sagt et vigtigt budskab i dine vrede og dine raserianfald, som det er vigtigt at du, i det mindste, selv forstår.

Hvis du får en fysisk smerte ved at lægge hånden på en kogeplade, så fjerner du den. Hvis du får en psykisk smerte ved et psykisk „overgreb“, bliver du vred - og *den vrede* kan du undgå eller fjerne ved at øve dig i at sige mere klart ja eller nej til det, som sker med og omkring dig, som ikke er dig. Der er oftest en god og vigtig grund til, at vi er og bliver vrede. Og derfor fortjener vreden, især når den skræmmer os, vores respekt - og opmærksomhed.

Som Anne Dickson siger Harriet G. Lerner, at det er i orden at give sin vrede luft, også at få et fysisk kropslig afløb, men vi skal passe på, at vi ikke bare lader det være godt med det. For så kan vi mænd blive fastholdt i den gamle mandrolle ala "jeg har lov til, ja krav på at få min vilje, og det har du ikke tilsvarende." Stive rolle mønstre uden nogen som helst update og forandringer. Det kan ingen være tjent med! Så løsn slipset og korsettet.

At kunne blive vred på en effektiv assertiv måde vil som regel betyde at du må træffe et valg mht om du reelt set vil ændre på noget eller ikke. F. eks. om du vil og kan acceptere, at du også kan være sådan her og om du virkelig mere seriøst ønsker at leve op til dit bedre jeg fremover?

Dvs. at du tør tænke nye tanker og gå nye veje

– eller fortsat vil give dig selv lov til at blive hidsig og eksplosiv vred.

Få luft her og nu og først se konsekvenserne i øjnene, bagefter – for så at prøve at blive god igen, fyldt med skam og dårlige følelser over, at du da sørme igen, gik alt alt for langt ud over selv dine egne grænser for, hvad du i en mere normal tilstand synes er ok ... og ikke ok. For derefter bare at falde tilbage i rollen som sukkerkvinden eller behagesyg mand, der gør alt, ja alt

for at undgå konflikter og du yder store smertefulde ofre for at holde tingene i den vante og velkendte balance. Kort sagt du prøver at "bevare husfreden" ved at undertrykke din vrede, som så alligevel eksploderer, igen og igen. Og igen en dag indtil du en tragisk dag står helt alene med dit raseri.

DEN INDEKLEMTE VREDE ...

Her er fire tossede måder at blive vred på, der er mere skjult dvs. måder hvorpå du hævner dig i stedet for at være mere konstruktiv i din velberettigede vrede over "at det, der sker sørme ikke er ok":

Ballademageren: Sætter lus i skindpelsen med tilsyneladende uskyldige bemærkninger, naive spørgsmål og karakterdræbende information, såkaldt sladder. Det skaber konflikt, skænderier bryder ud og når ballademageren så på denne måde har anbragt sin langtidsvirkende stinkbombe, kan hun/han trække sig tilbage i fuld forvisning om, at nu har de *andre* det heller ikke for godt. Dvs. at det er lykkes for dig at få dem, du er vred på til at have det lige så dårligt som du selv har det. – ret tosset, men se dig omkring, det er noget mange bruger mange tanker og energi på at opnå.

Plageånden: Sørger for at få al ens opmærksomhed, og det opleves let – og rigtigt som sabotage af vi andres gøremål. Plageånden blander sig med irrelevante kommentarer og kritik, så hans/hendes egne frustrationer og anspændthed forhindrer en mere ægte og ærlig lytten og forståelse. En dygtig plageånd har mange metoder til at ødelægge tingene for os andre.

Lyseslukkeren: Har opdyrket evnen til at få os andre ned på og under jorden med sin skarpe tunge og nedgørende bernærkninger om det ene og alt. Lyseslukkeren er besjælet af en undertrykt vrede og misundelse, de selv føler er dybt uretfærdig. Det kommer frem ved hjælp af disse indirekte depressive lyseslukker metoder, der bare helt hypnotisk puster al god optimisme væk.

Pyromanen: Vælger at beklage sig i én uendelighed, åh stakkels mig og spiller "den hjælpeløse martyr", så du bliver helt ude af dig selv af raseri og magtesløshed på vedkommendes vegne. Det ender meget let i en vredes eksplosion og pyromanen læner sig så fordømmende tilbage og oplever sit eget udbrud på anden hånd. Du som leger med, udlever kort sagt alt det, som vedkommende ikke selv tør udtrykke. Læs en dag Eric Berne's TA klassiker: "Games people play".
<http://www.ericberne.com>

DU SKAL ØVE DIG I AT UDTRYKKE VREDE PÅ EN RIMELIG MÅDE!

De fleste af os bliver bange, når vi bliver vrede. Vi bliver bange for den kraft, der bor inde i vreden. Kan vi administrere den? Vi kan lære det, måske ikke på én gang - men gradvis, ligesom du kan lære at ride på en i starten alt for vild hest. Med øvelse og hvis du lærer den bedre at kende bliver du bedre.

Vi kan begynde med at tænke over, hvad der plejer at gøre os vrede. Alt fra dårlig service til dit møde med dumme fordomme og autoriteter. Og så skal du lægge mærke til kroppens vredes-signaler: Fryser du af frygt og kan du mærke adrenalinet? Bliver du varm, og sveder med hjertebanken?

Næste skridt er at finde ud af hvornår og med hvem du kan udtrykke disse vrede følelser. Alene, over for katten, hunden, en veninde ~ eller efter en god flaske rødvin, skriftligt. Eller måske aldrig! Det er dit valg.

Og nu kommer så det, der er det virkelig svære, hvis du vil give din skjulte vrede et bedre og mere forståeligt udtryk end i det skjulte at vise os andre din surhed, din utilfredshed, din protest. Den bitre smalle mundvig, de hængende skuldre eller måske dine mere eller mindre skjulte aggressive fjendtlige handlinger?

Du kan med god effekt øve dig helt alene foran et spejl. Som en skuespiller vil gøre det, hvis der skal øves til en helt ny rolle. Måske hvis du er heldig foran i en gruppe eller sammen med en ven, du er tryk ved. Du skal først slappe af rent fysisk, så ryst armene, benene og kroppen løs. Træk vejret dybere, helt nede fra maven, leg med en A-lyd så din stemmeklang bliver dybere og fastere så du derved får en større gennemslagskraft, end hvis din stemme lyder skinger, usikker og alt for højt oppe, som var du i puberteten.

Du har et budskab, som du godt vil have bliver forstået, helt klart og tydeligt

Du kan med fordel forberede dig ved at huske dine bedste argumenter, klart have gjort op med dig selv, at nu vil du sørme se en ændring. NU! – Og det må helst ikke modarbejdes med sarkasme, for blot den mindste antydning af foragt eller hån kan let ødelægge din nye assertive vrede.

Vi er mange, der finder denne klarhed ved først at skrive et ucensureret rasende brev til den person, vi er vrede, ja rasende på - og skuffet over. Sov så på det og vælg da de bedste sætninger herfra den næste dag til den email, du da sender til din opponert/din modstander.

Det absolut vigtigste er, at du holder fast i det, som gjorde dig vred og det, der er det vigtigste i denne sag. Hvis du på et tidspunkt siger, at "det her fører åbenbart ikke til noget, så nu går jeg og vi må tage det op senere", ja så må og skal du gå! Hvis ungerne hyler og slås på bagsædet, må du vende om og køre hjem, hvis du har brugt den trussel som udtryk for, at nu er du vred, og det kan sørme fandme være nok nu. Hvis en kollega snyder dig for at gøre sin del af arbejdet, må du holde fast i og gennemføre at du ikke påtager dig det, den anden skulle gøre. Forklar at det vil du ikke, for det gør dig sur, vred og fjendtlig at skulle tage læsset for andre, der i stedet for skal tage sig mere sammen og levere deres bidrag. Du gider ikke mere overfungere for at de fortsat kan underfungere. Det urimelige spil er slut nu!

Endelig er der to vigtige regler, det er klogt at holde fast i:

- Hvis du er vred på nogen, så sig det til hende / ham selv hurtigst mulig.
- Når du er irriteret, vred eller skuffet så husk at du taler på egne vegne og sig ikke "vi og de synes, mener, tænker. Det er dig, der er vred.

Se mere derom her: <http://www.psykoweb.dk/kontakt/6a.htm>

Og hvad så,
hvis det er dig der bliver udsat for en andens eksplosive vrede?
Ok husk at starte den nye dialog således: Ok – du har sørme ret i, at
Så du viser at du lytter og har hørt skideballen og det den anden siger.
Det tager dampen af den andens raseri.

Og så gælder det om at fange hans/hendes opmærksomhed *
ved stædigt blot igen og **igen at gentage det, der er vigtigt for dig.**
f. eks. "Ok – du har ret i at ... Og hør nu lige på mig. Det jeg siger nu
er så vigtigt for mig, at jeg bliver meget vred på dig, hvis du ikke
i det mindste, prøver at forstå mig, helt ligesom jeg forstår dig.
Det, der er vigtigt for mig. lige nu og her, er at du forstår at"

Sig nøjagtig det samme igen og igen
– helst helt kort og godt, med en assertiv stemme
til du bliver hørt. Måske "Jeg forstår godt dig. Forstår du mig?"
Eller "Hvis du ikke også lytter til det jeg siger, så går jeg!"
Eller andre korte slagfærdige sætninger.

Derefter handler det om at få øjenkontakt
og derpå mere ro på. Du kan også bruge denne lille sætning:
"Jeg kan godt forstå, at du er gal, vred, rasende - og det gør mig
virkelig bange". Så er der en chance for at få eksplosions vreden
forvandlet til en dialog og dermed en mere konstruktiv vrede.
Ikke altid, men oftere end før, vil dette lykkes for dig.

Kilder.

Birgitta Wistrand: *Chef for dit eget liv, Hekla.*

Harriet G. Lerner, *Vredens dans, Nyt Nordisk Forlag*

Anne Dickson: "og jeg mener hva' jeg si'r, *Hans Reitzels Forlag.*

Adelaide Bry: "How to get angry without feeling guilty",

Manuel Smith: "When I say no, I feel guilty."

Kursuskontakt:

Forum for kvinder og selvværd.

Rahajværiget 47, Stautrup. 8620 Viby J.

+ se

<http://sarahtornoe.dk/kvindeforum>

NÅR VREDEN TAGER OVER ... AF JOAN ØRTING

Vredesudbrud er svære at styre. Og svære at glemme igen.

Det er vigtigt at tage et aktivt medansvar for den svære situation, når der går familien Osbourne i parforholdet.

Vi kan alle opleve os selv i en situation, hvor vi pludselig står foran vores partner, ildrød i ansigtet med fråden stående ud af munden og råber: »Skrid med dig!« eller »Du duer fandme ikke til en fucking skid!«, eller du kommer til at råbe: »Jeg hader fandme dig og dit grimme ansigt. Jeg hader vores sexliv, jeg hader dig!« osv.

Der er da gået Osbourne i parforholdet! Vi kan ikke mere styre, hvad der vælter ud ad munden på os. Vi kritiserer højlydt og nådesløst de mest intime ting ved hinanden. Og trykker, maser og dunker hårdt på de mest ømme punkter. Vi befinder os midt i en tornado af vrede. Og vi er pisse ligeglade med, at vores onde øjne nu brændemærker sig ind i vores partners følsomme sind. Vi er total ligeglade med, at porcelænet er helt nyt, og vi er ligeglade med at råbe ting, vi ved, totalt spolerer vores kærestes selvværd.

Når du er kapret af vrede, tænker du ikke på konsekvenserne. Du føler dig uretfærdigt behandlet, røvendt, svigtet, misbrugt og afvist. Hele denne smertefyldte afmagtsfølelse og håbløshed giver grobund for at flippe helt ud på ham/hende, som du synes er skyld i det hele.

Problemet er at de hårde ord, der én gang er sagt, aldrig kan glemmes. Især kvinder har her en superhukommelse, som igen og igen overrasker. Hvert et ord der bliver spyet ud imod hinanden i den blinde vrede, er en sten i den mur, der kan vokse op i mellem os - og en dag skiller os.

Det er ikke særligt rart at ligge og kysse i sengen med vores elskede bare to dage efter han har råbt: »Jeg er så fucking træt af at se dit sure fjæs og høre på alt dit ævl. Du ødelægger min potens og vores forhold!« Det er som om, der er gået et skår i glasset. Og vi ved godt, at når vi én gang har skændtes på den der onde måde, er der kortere vej til næste skænderi. Grænserne bliver hurtigt rykket, og ordene bliver ondere og ondere.

Og selvom vi bliver gode venner igen, siger vi tilgiver hinanden og føler at vi er rykket tættere på hinanden, så ligger der en stigende frygt for, om vi nu befinder os i det »rigtige« parforhold. Ordet skilsmisse dukker alt for let op i baghovedet og

Når vores lunte er kort, og irritationen ligger lige under huden, er det som regel ikke vores partners skyld. Det er snarere noget i vores eget liv, som vi ikke tager et seriøst medansvar for. Når vi står og råber til vores såkaldte kæreste og bebrejder ham/hende, så er det som regel fordi, at vi er alt for stressede og dybt seriøst har brug for ro og omsorg.

Det kan vi aldrig kræve, kun ønske at få af en anden, og derfor må vi selv sørge for at få og bevare overskuddet og omsorgen til os selv,

- selv i en overfyldt kalender. "Vær selv den forandring, som du ønsker sker", som good old Ghandi sagde.

Indre ro og harmoni og overskud må vi selv tage ansvar for, der er ikke nogen partner, der kommer og gør os lykkelige og fylder vores underskud. Tværtimod. Vi spejler hurtigt vores underskud i hinanden. Som de gamle sagde: Når krybben er tom, bides hestene.

Derfor er det interessant at spørge sig selv om de helt grundlæggende ting i ens liv er i orden: Er jeg tilfreds med mit arbejde? Slapper jeg nok af? Onanerer jeg nok? Hvordan er vores sexliv? Har vi glemt de gode orgasme-eksplosioner? Har jeg for mange konflikter, der skal løses? Føler jeg, at jeg er med i et fællesskab eller føler jeg mig mere og mere alene om det hele? Får jeg sagt ja og nej de rigtige steder? Kan jeg lide mit liv?

Har jeg tid nok alene med mig selv? Har vi tid nok til at være os 2? Når der er knas og bøvl i vores liv, kan det være svært at rumme os selv følelsesmæssigt. Så er det desværre lettere at losse alt vores affald af ukontrollerede følelser, over på den person, der står tættest på.

Men det ændrer ikke vores situation til det bedre. Der skal planlægning og handling til, så vi kan forbedre det, vi er utilfredse med. Her kan vi med rette spørge vores partner til råds. Han/hun vil oftest være mere end glade for at kunne hjælpe, hvis du virkelig ønsker en forandring.

MANDENS ØMME PUNKT ... Af Joan Ørting.

Hvorfor laver hun tåbelige drama scener, når hun ved, at han hader disse intense følelser-dramaer? Lærer hun det aldrig? Nej, det gør hun ikke, for det er ofte ubevidst, at hun tester ham på hans mandighed. Hvis hun fornemmer en svaghed, vil hun begynde at prikke og provokere ham.

Er han konfliktsky i hendes øjne, vil hun blive ved med at skabe konflikter, indtil han tør give hende modspil. Lykkes det ham at være nærværende og åben i kampens hede, har han bestået testen med en pil opad. En kvinde vil altid have et øje på hver finger, når det gælder mandens integritet. Holder han sit ord? Kommer han hjem klokken seks, som han sagde? Er han til at stole på?

Det hun efterlyser og kalder på er, at det han tænker, svarer til det han siger og at dette svarer til det han føler og som endelig bevis på hans styrke/integritet, det, som han gør. Mange kvinder reagerer fordømmende vredt, når det han siger ikke svarer til det han tænker og det han gør, slet ikke svarer til det som han ærlig talt føler. Som du, vil hun godt være bare sådan lidt stolt af sin mand.

Når en mand er ude af integritet, mister han sin personlige power. Han ved det jo godt selv, at hans ord er en svag pissers, og dybest set vil han jo gerne i hendes øjne være stærk og til at stole på. Kvinden tror at hun »hjælper« ham, ved konstant at påpege hans svagheder,

I håbet om at hans ord og følelser bliver lig med hans handlinger.
Det lykkes sjældent, da det jo er en dum pædagogik.

En tredje ubevidst test handler om,
hvorvidt mandens humør er påvirket af kvindens.
Hvis hendes dårlige humør påvirker hans humør, er han ikke stærk nok
til at bestå testen. Hun vil blive ved med at putte sin irritation over på ham,
indtil han viser, at han forstår hende, og er hvilende i sig selv,

og har overskud og nærvær til at være med
og sammen med disse forunderlige kvindevæsner.
Sorry, sådan er det bare, det sker helt af sig selv,
så I kan ligeså godt lære det med det samme!

+ se også

+ <http://www.psykoweb.dk/psykoterapi/emotional1.htm>

+ http://www.psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede1.htm

Og en dag, se denne ret sjove film og introduktion til
at få bedre styr på dit hidsige temperament og din vrede:

