

Vrede

Hvad er vrede, hvorfor bliver vi vrede, hvordan håndterer man vrede?

Det er ikke andre, som gør os vrede eller sårer os, det er den historie, vi har med os

*Af Psykiater og Ledende Overlæge på Psykoterapeutisk Klinik Psykiatriske Center København,
Sebastian Swane*

Hvad er følelser, og hvorfor har vi dem?

Vrede er en følelse. Følelsers funktion er overordnet at hjælpe os til at få vore behov opfyldt, så vi foretager valg, der sikrer vores overlevelse. Angstfølelse eller en kropslig smertefølelse får os til at undvige fare og undgå at komme til skade, og vellystfølelser eller kropsligt behagelige følelser, som f.eks. en orgasme, får os til at opsøge og styre efter, hvad der er rart, da det fremmer artens overlevelse. Vi kan derfor ikke forhindre, at følelser som vrede opstår automatisk, men vi kan lære at håndtere og forvalte dem på en hensigtsmæssig og sund måde.

Det ældste lag i hjernen (hjernestammen), kaldes populært for "krybdyrhjernen", hvilket dog er misvisende, da den også har fælles træk fra padder og fisk. Den kontrollerer basale funktioner som åndedræt, blodtryk, vågenhed, hjertefrekvens mm. Disse reflekser er autonome, dvs. uden for viljens kontrol som tidligere beskrevet.

Det næste lag i hjernen (det forstørrede limbiske system) er fejlagtigt blevet kaldt "pattedyrhjernen" eller følelseshjernen, da dets reaktioner kan ligne følelsesudtryk. I disse dele reguleres organismens trusselsreaktioner (amygdala) og vores aktivitetstilstand, forsvarsreaktioner, flugt og undvigeadfærd, aggression og instinktiv adfærd, indlæring og hukommelse, men også regulering af kropstemperatur, salt- og sukker-niveauet i kroppen, sult, seksuel ophidselse og erektion.

Det sidste lag, hjernebarken, er også ofte beskrevet fejlagtigt som "den nye pattedyrhjerne", men de forskellige dele er ikke føjet til som klodser på hinanden, og man kan spore områder, som også er tilstede hos langt de fleste hvirveldyr som fisk og pattedyr. I pandelappen (præfrontal cortex) har vores bevidste tanker og selvbevidsthed sæde. Det er her den største udvikling er foregået i udviklingen fra chimpanse til menneske.

Kan følelser tage fejl?

Automatiske kropslige forsvarsreaktioner, følelser, og tanker bliver processoreret (dannet) forskellige steder i hjernen og kan derfor være i skærende kontrast til hinanden og ligefrem uenige. Dette kan illustreres med et eksempel hos en fobiker, der kan være bange for harmløse sommerfugle (følelsen), men rationelt godt ved, at de ikke gør noget (tanken).

Det kan være svært for den "rationelle hjerne" at forstå, at ens følelser eller mavefornemmelser faktisk godt kan tage fejl (at sommerfuglen ikke er farlig). Der ligger altid en kropslig reaktion, en følelse og en tanke bag en handling, og man er nødt til at kende alle komponenterne for at forstå adfærden.

Det er primært de ikke-bevidste lag i hjernen og vores følelser, der styrer vores adfærd, trods vores oplevelse ofte er, at vores valg er bevidste, kontrollerede og rationelle. Hvis vi tolker en ufarlig situation som farlig, kan vi efterfølgende reagere uhensigtsmæssigt på lignende situationer, som i virkeligheden ikke er farlige eller problematiske. Følelsen reagerer med f.eks. angst, depression eller vrede, men fortolkningen bag er forkert eller overdrevet. Da de automatiske kropslige reaktioner og følelser ikke kan tænke, men påvirker og farver vores tanker, kommer vi til at handle på dem, trods grundlaget for dem er fejlindlærte, fejltolkede og forkerte.

Lidelser som angst, tvangshandlinger, depression mm. bygger stort set altid på irrationelle følelsesantagelser, som i stor grad er årsag til den psykiske lidelse, på trods af at disse antagelser er forvrængede. Eksempler på sådanne følelsesantagelser, også kaldet "negative automatiske tanker", er for den med panikangst ofte, at jeg mister kontrol og bliver sindsy, eller at jeg besvimer, bliver kvalt eller får et hjertetilfælde og dør. Den deprimerede har ofte negative automatiske tanker om, at de er utilstrækkelige, og at andre vil tænke dårligt om dem. Vrede er, som vi skal se, også behæftet med fejlantagelser.

Da vi ofte bruger følelser som beviser for, at noget er rigtigt ("for jeg kan jo føle det", "for det siger min mavefornemmelse"), så handler vi også på dem, som var de rigtige. Men selvom en følelse føles rigtig, er det ikke et godt bevis for, at det, vi føler, altid er sandt. F.eks. ville vi ikke acceptere en dommer, som sendte os i fængsel, fordi han føler, at vi er skyldige, uden at have nogen logiske beviser. Da kropslige reaktioner og følelser i høj grad styrer os, er det svært at gå imod stærke følelser, og de fejlindlærte følelsetolkninger har derfor også megen magt over os, selvom vi nogle gange godt kan se, at de ikke gavner vores liv.

Schemaer

Hvis man i sin barndom/ungdom ikke har fået grundlæggende psykologiske behov opfyldt så som kærlighed, tryghed og sikkerhed, accept, forståelse af følelser og behov, empati, leg, realistiske og relevante grænser mm., så vil der dannes nogle ar på sjælen. Disse ar kalder vi "schemaer" eller fordomme, triggere, livsfælder, idet de reaktiveres, når vi som voksne befinder os i situationer, som minder om den fortid, vi ikke fik lært at håndtere som børn eller unge. Vi reagerer derfor, som var vi små børn, selvom vi er voksne, når vi aktiveres af et underliggende schema. F.eks. hvis man som barn igen og igen ikke blev forstået og lyttet til, og man fik grundlagt et mindreværds-schema, vil man også som voksen nemt være overdreven på vagt over for andre, som kan trigge ens mindreværd og måske forsvare sig med overdreven og barnagtig vrede.

Dette er ikke anderledes end, hvis man f.eks. som voksen sidder fast i en elevator og får tanken, at der måske ikke er luft nok til, at jeg kan overleve og derfor vil dø. Dette er selvfølgelig en fejltolkning, da man ikke vil konstruere en elevator, så der ikke kan komme luft ind i den, hvis den skulle sidde fast. Næste gang jeg skal op i en elevator, vil min gamle fejltolkning (negativ automatisk tanke) udløses igen: "Hvis elevatoren sætter sig fast, vil jeg dø", hvilket så vil udløse følelsen "angst". Denne følelse kommer så "falskt til at bevise", at min tanke er rigtig, og jeg derfor må undvige elevatoren. Undvigeadfærden øger overlevelsen ved rigtig fare, men ved fejlindlært angst vedligeholder den min fejltolkning og den negative automatiske tanke. Da jeg sidder fast i elevatoren, øges min angst yderligere, da min

undvigeadfærd, som normalt kan følelsesregulere min angst, så den forsvinder, nu er blokeret. Negative automatiske tanker kan som regel hurtigt aflæres ved kognitiv terapi.

Schemaer indlæres også på et fejltagtigt grundlag, men er dybereliggende grundlæggende antagelser om en selv og verden, som ofte bliver dannet over længere tid i barndommen og ungdommen, hvor hjernen er under prægning og udvikling. Når man når til starten af 20'erne, er disse schemaer mere eller mindre støbt i cement i modsætning til de mere situationsudløste negative automatiske tanker som f.eks. "jeg bliver kvalt og dør i elevatoren". Vi må derfor lære at håndtere schemaerne, hvis ikke vi længere kan ændre dem. Typiske schemaer kan være: "Svigt og angst for at miste", "uelskelig", "mindreværd", "udenfor/ikke høre til", "mistillid og mistro", "overinvolveret", "afhængig af andre", "angst for sygdom og/eller katastrofer", "rigide normer/kontrol/perfektionisme", "anerkendelses behov", "pessimisme", "særrettigheder" mm.

Vrede kan opstå på baggrund af alle schemaerne, men udløses især, hvis man har stærke schemaer om særrettigheder, kontrol og mindreværd.

Coping-modes/adfærdsstrategier

Når vi som voksne "aktiveres" eller "trigges" af et gammelt schema, som er dannet i barndommen på baggrund af behov, som ikke blev dækket, håndteres de ofte lige så uhensigtsmæssigt, da vi ikke fik lært at bearbejde og løse de ar, vi har med os, på en sund voksen måde.

Der er tre overordnede uhensigtsmæssige måder eller strategier, som schemaer ofte forsøges løst/omgået eller undvejet på. Dette kalder vi dysfunktionelle coping-strategier eller coping-modes (dvs. måder man håndterer eller mestrer på). De tre er henholdsvis 1) den overmedgørlige eller pleasende, 2) den overkompenserende, dominerende eller aggressive og 3) skjoldet som bevirker overdreven sikkerhedsadfærd eller uhensigtsmæssig undvigeadfærd.

Her følger tre eksempler på tre forskellige personer, som i deres opvækst har fået dannet samme schemaer, men som håndterer dem forskelligt med hver deres coping-strategi:

1. Hvis man er vokset op i en familie, hvor man ikke har fået grundlæggende behov som forståelse og empati opfyldt, men har lært at man kun fik ros og anerkendelse, hvis man underkastede sig sine forældres behov og undertrykte sine egne, af angst for at blive forladt eller ikke elsket, så kan den strategi fortsætte, også når man er blevet voksen. Schemaet "ikke elskelig" eller "forladt/svigt" kan f.eks. udløses, når man er sammen med andre mennesker og er bange for, at de ligesom ens forældre ikke kan lide én og måske vil forlade én, medmindre man pleaser og er overmedgørlig. Når man håndterer schemaet på denne måde, er man i den "overmedgørlige coping-mode". Når man undertrykker egne meninger, følelser og behov, er man ikke ligeværdig i relationer, og der kan derfor opstå en ophobning af indre frustrationer, som kan eksplodere i vrede.

2. "Den overkompenserende coping-mode" kan dannes ud fra samme schemaer: "ikke elskelig eller "forladt/svigt", men her lærte man i stedet, at den eneste måde, man fik noget opmærksomhed og følte sig elsket, var ved at overdrive præstationer og prøve at være perfekt og have kontrol (betinget kærlighed). Nogle lærte, at de kun fik opmærksomhed, hvis de råbte op, dominerede og angreb, for ellers var der ingen, der så én. Denne overkompenserende strategi kan således også meget vel fortsætte som voksen, hvis ikke man finder sunde måder at få håndteret sine schemaer. Når man undertrykker og undervurderer andres meninger, for at gøre opmærksom på sine egne for at føle sig set og hørt, er man ofte dominerende, vred eller aggressiv.
3. Den sidste dysfunktionelle coping-strategi er skjoldet, som også kan dannes ud fra schemaerne: "ikke elskelig" eller "forladt/svigt. Hvis man som barn fornemmer, at forældre ikke giver omsorg og kærlighed, hvis man udtrykker sine behov, men derimod bliver irriterede eller vrede, så lærer barnet nemt at trække sig fra situationer, hvor det kunne give konflikter og "går i skjold".

Senere i livet kan skjoldet antage forskellige former som "dulgende skjold", hvis man misbruger stoffer, alkohol, beroligende medicin osv. Man kan også have et "vredt skjold", der forsøger at tilbageholde vrede eller andre følelser. Når man bruger skjoldet eller undvigeadfærd, retter man ofte vreden indad (selvbebrejdelser eller ligefrem selvskade), da man ikke tør udtrykke sine behov ligeværdigt. Passiv/aggressiv adfærd opstår, når man har tilbageholdt sit behov tilstrækkeligt længe og bliver så frustreret, at bægre flyder over, og skjoldet ikke længere kan modstå det indre pres. Dette efterfølges ofte af en voldsom skam, som så genetablerer skjoldet og den passive og tilbageholdende copingstrategi.

Vi bruger alle coping-strategierne i mere eller mindre grad, men ofte har man nogle, som dominerer mere end andre. Vrede bruger primært den overkompenserende coping-strategi, hvor man reagerer ved at dominere, angribe, devaluere, kritisere, ironisere, nedgøre og straffe.

Vrede

Mange opfatter følelser eller nogle følelser som deres værste fjender, men følelser sikrer vores overlevelse og gør det muligt at mærke vores behov, hvilket væsentlig adskiller os fra computere eller robotter. Vi jagter gode følelser og undviger de dårlige. Dette er sådan, naturen bl.a. styrer os, og vi er totalt slaver af vores kropslige reaktioner, følelser og behov, selvom vi ofte tror, at grundene til vores adfærd var rationelle overvejelser. Det er meget svært at gå imod en følelse, f.eks. angst eller vrede, men hvis man får værktøjer til at håndtere vreden på en ny måde, og det efterhånden giver gode nye erfaringer, er det muligt at få noget konstruktivt ud af vreden og tilmed virkelig få det behov, som ligger bag vreden opfyldt.

Det handler altså ikke om at forhindre eller standse vredesfølelsen, men at håndtere vreden, så det behov, som udløste vreden, bliver opfyldt. Vi har dog ofte den opfattelse, at hvis vi reagerer på vreden, så får vi vores behov opfyldt eller bliver forløst, men vredesudbrud er ofte den falske forløser, som forhindrer, at vores virkelige behov kommer til udtryk på en måde, så de bliver hørt og mødt. Der er altså forskel på at føle vrede og så at reagere med

vrede. Den egentlige følelse bag vreden er ofte et "såret indre barn". Det er det barn, vi skal nå. Vi ville heller ikke blive vrede på et lille barn, der er vred på os, fordi vi forlader det for at tage på forretningsrejse, da vi forstår, at det bagved er ked af det.

Årsagen til vrede er ikke den, vi tror

Den store misforståelse og årsag til megen vrede er, at vi tror, at andre er skyld i eller er årsagen til vores følelser og dermed også vrede. Andre kan kun være triggere for vores vrede, men ikke årsagen. Det er den historie eller det schema og den coping-stil, vi har med os, som bevirker, at vi reagerer vredt.

Hvis jeg siger til en person, som f.eks. har schemaerne mindreværd/ikke god nok, udenfor/ikke høre til, at vedkommende har et hul i trøjen, og personen tolker det igennem sit skema, vil personen nemt opfatte det, som at jeg kritiserer og måske vil nedgøre personen og understrege, at vedkommende ikke er god nok og ikke hører til her. Hvis personen har lært at håndtere sin schema-aktivering med coping-strategien dominere/angribe, vil vrede så blive reaktionen på min bemærkning.

Hvis jeg siger det samme til en person, som ikke har de schemaer, vil personen måske reagere med at sige: "Tusind tak fordi du sagde det, det var virkelig sødt af dig og gør mig glad, for hvis ikke du havde sagt det, ville hullet nemt være blevet større, og så kunne det have ødelagt hele min dyre trøje".

Eksemplet viser, at når to personer reagerer så forskelligt på det samme, jeg siger, kan jeg ikke være årsagen til, at den ene bliver vred og den anden taknemmelig. Jeg er kun triggeren.

Hvis jeg taler grimt til en person eller skælder vedkommende uretfærdigt ud, vil der stadig være forskellige reaktioner på min adfærd, idet nogle vil gå i forsvar, og nogle ville ryste på hovedet med et smil og blot sige: "Har du fået det forkerte ben ud af sengen i dag"?

Den måde, vi reagerer på, er afhængig af vores schemaer, baggrundshistorier og temperament, men årsagen ligger i os selv, ikke i den anden.

Den egentlige årsag til vrede er stort set altid et uopfyldt behov og derfor en værdifuld følelse, som kan bruges konstruktivt til at forstå, at vi skal rette fokus på, hvilket behov der er tale om, så vores chance for at få det opfyldt øges. Imidlertid vil vores fokus blive afsporet, så længe vi tror, at andre er årsag til vreden, for så lægger vi ansvaret på vores uopfyldte behov over på andre og "ansvarsfralægger". Vi er derfor også mere ude af trit med, hvad vores behov er, fordi vi i stedet får fokus på selve vredes-følelsen.

Eksempel: Jeg spurgte engang en person, hvorfor han blev så vred, og han svarede, fordi du lavede en fejl. Jeg spurgte igen, men hvorfor bliver du så vred, det er jo normalt at folk laver fejl. Det gik således op for personen, at vreden ikke handlede om mig, men at behovet bag var, at når noget ikke var perfekt, udløste det en historie i personen, hvor han ikke følte, at han havde kontrol over situationen, og hvis ikke han havde følelsen af, at alt var perfekt og fejlfrit, ville det udløse usikkerhed og utilstrækkelighed. Coping-moden vrede, dominere,

angribe blev så den måde, der hjalp personen at ansvarsfralægge ubehaget på, ved at overføre skylden på mig med "selvretfærdighedens harme". Han kunne så dække sig bagved antagelsen, at jeg derfor også fortjente at blive straffet. Med denne afstandsskabende adfærd, der er frakoblet behovet, føler vi, at vi har ret til at fordømme andre, for det vi ikke får tilfredsstillet, og vi leger Gud, idet vi dømmes og føler, vi har en særrettighed, der berettiger os til at opføre os vredt og straffe.

Årsager til straf er, at folk skal lide for det, de har gjort og så derigennem fortryde og ændre sig. Sandsynligheden for at modparten får lyst til det, når det tilmed serveres med vrede, er derimod minimal. Vi blokerer på den måde for, at modparten forstår vores behov, og tilmed trigger vi ofte den anden til også at blive vred på os, hvilket så forhindrer begge i at være i kontakt med behovet bag. Når dette eskalerer, risikerer vi endnu større afstandstagende kommunikation, vold og fjendskab. Det er altid godt at forstå eller spørge sig selv, hvilke grunde der kunne være til, at en person skulle have lyst til at gøre det, man beder dem om. Det vil næppe være vrede eller straf, og det kræver, at vi også lærer at kunne se behovet fra modpartens synspunkt. Vrede på andre afskærer én fra dette.

Da følelser ikke kan forhindres i at opstå, idet de har en vigtig funktion i forhold til behov og overlevelse, handler det derfor ikke om, at vi ikke må blive vred eller skal undertrykke vrede, men bruge vreden som en følelses-vejviser til at blive klar over, at der er et umødt behov, som jeg skal komme i kontakt med, og som grundlæggende handler om at blive forstået og accepteret. Min tidligere coping-strategi skal derfor ændres fra at blive vred på andre til at tilkendegive mine udækkede behov og følelser på en ikke kritiserende, ikke fordømmende og ikke bebrejdende måde og være bevidst om, at min følelse ikke skyldes, hvad andre gør eller siger. Vores budskab bliver også tabt i forsendelsen, hvis vi stiller krav eller giver ordrer. Jeg bliver altså ikke vred, fordi du...., men jeg er vred, fordi jeg har behov for....

Udsagn som: "Du gør mig vred" eller "Jeg føler, du provokerer mig" giver udtryk for, at vi selv tror, at vores følelser skyldes, hvad andre gør i situationen, men i virkeligheden er vores følelser automatiske og reagerer ud fra den fortid, som har præget vores personlighed til den, vi er. Desuden er udsagnet: "Jeg føler, du provokerer mig", slet ikke en følelse, men en maskeret tanke, under dække af, at jeg siger, det er en følelse. Igen er det den anden, som trigger den historie, jeg har med mig, men den anden person er ikke årsagen. "Jeg føler at", siger meget sjældent hvad vi føler, men mere hvordan jeg tolker den anden. Tolkningen er ofte fordømmende og giver mig så den selvbekræftende følelse af, at min vrede er berettiget, men forhindrer mig i virkeligheden i at forstå, hvad der sker i den anden, og hvad den egentlig årsag til min følelse og vrede handler om.

Hvis jeg undertrykker vrede, eller straffer og bebrejder andre med vrede, eller tilmed bliver vred på mig selv, adskiller jeg ikke vurderinger og domme fra iagttagelse og beskrivelser, men er i stedet optaget af, hvad der er i vejen med andre eller mig selv. Vi bliver så fremmedgjorte over for andres og vores egne behov.

Når vi dømmes, nedgører, etiketterer, sammenligner eller giver ordrer, skaber vi modstand og afstand til behovene og lader andre forstå, at vi har eneretten til at vurdere situationen og derfor ret til at udtale os om, at når de ikke handler efter vores værdier, så er der noget

galt med dem. Når andre ikke opfører sig på en måde, som er i overensstemmelse med vores værdier, så moraliserer vi og lader andre forstå, at vores mening er den rigtige, og hvis ikke de ændrer sig, føler vi, at vi er i vores gode ret til at dømme og skælde ud. Fordomme opstår primært pga. uvidenhed og deraf fejltolkninger og medfører stærke følelser, som kan lede til vrede og vold.

Vrede er afkoblet behov og derfor den falske forløser, fordi energien er fokuseret på straf, hævn og at afreagere. Vrede og vold opstår således, fordi man fejlagtigt antager, at andre mennesker er skyld i, at vi har det dårligt og fortjener vores vrede.

Vrede mod os selv

Når vi kritiserer, bebrejder, straffer eller bliver vrede på os selv, vil det ikke hjælpe os med at forstå vores behov. Tværtimod er den indre krævende eller straffende stemme, også kaldet "forældre- eller autoritets-modes", årsagen til, at vi ikke kommer i kontakt med behovet, og derfor ikke får det bedre. Nogen har f.eks. en indre "forældre-mode", der i nogle situationer vil udløse følelsetanker som: "Du er mislykket, tyk og grim" eller "andre vil helt sikkert synes, du er kikset eller usikker". Når man er kapret af denne indre "stemme" rettet mod sig selv, kan det på sigt medføre alt fra stress, angst, depression til misbrug. Det er derfor vigtigt at forstå, hvilke schemaer der ligger bag den selvstraffende og selvbebrejdende forældre-mode.

Vrede og straf mod os selv er således, når vi ikke handler i overensstemmelse med vores egne behov, og vrede mod andre er, når vi fordømmer andre for ikke at handle i overensstemmelse med vores behov. Selvhad og selvstraf forhindrer, at vi lærer af vores fejl, som viser os vores begrænsninger og således er den eneste mulighed for at forstå os selv og udvikle os. Hvis ikke man må lave fejl, kan man ikke lære noget nyt. Hvis man tilmed skal straffes for dem, mister vi helt kontakten til vores behov og vækst. Skamfølelse opstår af, at man er vred på sig selv over, at man har overskredet sine egne grænser, og skyldfølelse er, når man har overskredet andres. Selvbebrejdelser og kritik afføder således negative følelser, som brugt rigtigt kan være vejvisere til at ændre vores adfærd til selvforståelse.

Hvordan kan man udtrykke vrede, så ens behov bliver opfyldt?

Hvis man vil bruge vrede konstruktivt, er første skridt ikke at reagere som hidtil ved at bebrejde andre eller sig selv, men forsøge at lave en "time out" og blive klar over, hvad ens egentlige behov er og give udtryk for dette og ens følelser på en ikke kritiserende, krævende eller dømmende måde. Dette kræver meget øvelse i starten, da vi ikke er trænet i det. Når man begynder at mestre kunsten og mærker, at ens behov har langt større chance for at blive hørt, forstået og opfyldt på den måde, vil man langsomt kunne lære, at ens vrede nu får en sund og virkelig ægte forløsning. Vreden bliver således en følelse, som vi kan lære at forstå som et signal på, at der er et behov, som ikke er dækket. Vi har nu en mulighed for at håndtere behovet i stedet for at dømme, skælde ud, bebrejde og give ordrer.

Hvis jeg kan mærke, at jeg bliver vred, hvis en person f.eks. påpeger, at jeg har et hul i trøjen, og skælder den anden ud for at påpege mine fejl og mangler, er jeg i gang med at

lægge ansvaret for mine schemaer: "utilstrækkelig/ikke god nok/forkert/mistro" over på modparten. Jeg tolker hensigten med bemærkningen, ud fra den historie, jeg har med mig, hvor jeg måske tidligere har oplevet, at når jeg blev kritiseret, var det forbundet med mange traumatiske oplevelser i mit liv. I min vrede lægger jeg så skylden for dette over på modparten og straffer. Jeg får nu ikke opfyldt mit egentlige behov, nemlig at forstå, hvad modpartens hensigt med at gøre mig opmærksom på hullet i trøjen var ment som, da jeg på forhånd tolker det som negativt ud fra mine schemaer. Modparten vil heller ikke få sit behov opfyldt, som var at hjælpe med at trøjen ikke gik mere i stykker, men vil nemt gå i forsvar og nu også reagere med vrede og modanklager. Svaret kunne f.eks. lyde: "Du er bare så led og modbydelig, når jeg bare vil hjælpe". Konflikten optrappes, og hvad der oprindeligt var ment som en hjælp, bliver fordrejet og fejlfortolket af schemaerne, vi har med os fra fortiden og den coping-mode i nuet, vi har lært at håndtere dem med, som i dette tilfælde er vrede rettet mod den anden.

Hvis jeg derimod havde standset op og lavet en time out og fået fat i, at andre ikke er årsagen til min vrede, men kun triggeren, og vrede er udtryk for schemaer, der trigges i mig og et udækket behov, så kan jeg øve at blive bevidst om dette i situationen. Hvis jeg kan lære at se, at min vrede kommer af en følelse af, at jeg ikke føler mig værdsat eller bliver kritiseret, og mit egentlige behov er at forstå, hvad den andens hensigt er med sin bemærkning, kan jeg formulere dette: "Når du siger, at jeg har et hul i trøjen, bliver jeg lidt utryg, for jeg har behov for at vide, hvorfor du fortæller mig det"? Da dette er beskrivende og ikke bebrejgende, men blot forklarer, hvad jeg føler og har behov for at vide og forstå, vil modparten i langt mindre grad føle sig angrebet eller kritiseret. Sandsynligheden for at den anden så vil udtrykke sit behov på en venlig måde, vil være langt større: "Jeg var blot bekymret for, om du havde set hullet, så du ikke risikerer, at det bliver større, og din trøje går i stykker".

Når jeg ikke dømmes andre ud fra mine schemaer og følelsesfortolkninger og i stedet bruger min indre vredesfølelse som et kompas til at få fat i, hvilke behov jeg har og kan udtrykke dem på en ikke dømmende måde, så har jeg også langt større chance for at komme i kontakt med modpartens virkelig hensigt og behov. Konflikten er nu vendt til en konstruktiv dialog.

Hvordan håndterer man situationer, når andre bliver vrede og angriber os verbalt?

Hvis man tager andres vrede personligt, har man fokus på, hvad de synes om en og har ikke forstået, at vrede ikke skyldes en selv, men den historie, den vrede person har med sig (schemaer). Det er derfor befriende at forstå, at andres afvisninger ikke behøver tages personligt, og vi ikke behøver at høre det, den anden siger, som et angreb, men blot udtryk for den andens følelser og behov. Dette baner vejen for, at vi i stedet giver plads til at lytte til, hvad den anden har behov for i stedet for, hvad de synes om mig.

F.eks. hvis jeg på en venlig og ikke kritiserende måde afviser en date, og siger at jeg er smigret over tilbuddet, men at jeg søger noget andet, kunne en vredesreaktion fra

modparten være: "Der er heldigvis mange andre, som kan værdsætte mig, og du er for resten også for gammel til mig".

Ligesom at det ikke er andre, som gør os vrede, men den historie, vi selv har med os, kan jeg også lære at se, at denne vredesreaktion ikke handler om mig, men den historie og de schemaer, som personen har med sig. Set ud fra den forståelse bliver budskabet fra modparten ikke personligt, og jeg føler mig så ikke ramt, bebrejdet eller anklaget.

I stedet kan jeg lære at lytte efter, hvilket behov modparten har, snarere end at være optaget af, hvad han synes om mig og gå i forsvar eller selv reagere med vrede, også selvom jeg måske kan mærke, at min vrede triggles.

Jo mere jeg viser interesse for at forstå den andens følelser og behov i stedet for at gå i forsvar, - og ikke tolker det som et personligt angreb, men schemaer, som aktiveres i modparten, - jo større chance har jeg for at komme i dialog og opnå forståelse.

Jeg kan derfor sige: "Når du siger, at mange andre heldigvis kan værdsætte dig, så får jeg fornemmelsen af, at du hører mit budskab som en afvisning af dig som person? (Her forsøger jeg at vise, at jeg ønsker at forstå, hvad der sker i modparten, og at min hensigt var en anden, end den måde jeg tror, han hørte mig på. Dette kan jeg gøre, fordi jeg ikke reagerer på min indre vrede eller følelse af at være krænket, da jeg øver mig i ikke at tage det personligt, og ser at reaktionen fra modparten ikke handler om mig, men den måde han tolker mit udsagn, ud fra den historie han har med sig. Det kunne være schemaer som svigt/ikke elskelig, ikke god nok).

Modparten: "Ja, det er da klart, når du ikke vil ses".

Jeg: "Du skal vide, at det jeg søger i et forhold ikke siger noget om dig som person eller dit værd eller udseende. Det er blot et udtryk for, at det jeg har brug for og søger er noget andet. Jeg har dog indtryk af, at du oplever det, som om jeg ikke synes, at du er god nok til mig, eller jeg ikke synes, du er attraktiv, er det rigtigt"?
(Jeg viser fortsat interesse for at forstå den andens behov og følelser).

Modparten: "Jo, måske lidt"

Jeg: "Kan du forstå, når jeg siger, at det ikke handler om dig men derimod mine behov, og du derfor ikke behøver tage det personligt?"

Modparten: "Jo, når du siger det på den måde"

Efter at have vist interesse for at forstå modparten, har jeg nu langt større chance for, at han også hører, hvad jeg siger og lytter til mine behov. Jeg kan derfor nu også adressere den måde, han talte til mig på før, men fortsat uden at kritisere eller bebrejde, men blot beskrive og derefter udtrykke, hvad jeg føler, og hvad mit behov er, og hvordan jeg gerne vil have det opfyldt.

Jeg: "Når du siger, at jeg ikke værdsætter dig og er for gammel til dig, mærker jeg vrede, for jeg har behov for at blive respekteret for mine behov, for at vi kan tale ligeværdigt, da jeg ikke på nogen måde afviser dig, fordi du ikke er god nok. Kan du følge mig i det"?

Modparten: "Ja, det må du undskylde, jeg overreagerede vist lidt"

Hvis en person reagerer med vrede på en afvisning eller kritik, og det er vreden, vi reagerer på, hører vi ikke behovet bagved hverken hos os selv eller den anden. Vrede skaber afstand og kan, når den går indad, føre til selvhad (kritisk og straffende forældre-mode), og når den går udad, medføre vold og skade (dominere/angribe-mode).

Det er selvfølgelig ikke altid, at man kan opnå forståelse, eller at behov bliver imødeset, og her er det vigtigt alligevel at fastholde den "sunde voksne" i kommunikationen og fortsætte med ikke at tage det personligt eller reagere med vrede. Hvis modparten er for ophidset, kan man håbe, at man kan tage den på et andet tidspunkt, hvor følelserne er faldet mere til ro. Hvis ikke det lykkes, er det en stor hjælp at forstå, at man ikke er årsagen men triggeren, og at man har forsøgt at gøre, hvad man kunne for at forstå behovene bagved.

En historie om Buddha kan belyse ovenstående:

En ung mand var utilfreds med, at der kom for mange besøgende til hans landsby bare for at udnytte dem og råbte efter Buddha, som var kommet forbi og havde sat sig i skyggen af et træ for at undervise: "Gå din vej, du vil bare udnytte os ved at sige nogle få smukke ord og så tigge om mad og penge".

Buddha var helt rolig trods fornærmelserne og udviste en kærlig venlighed. Han spurgte: "Unge mand, hvis du havde anskaffet en dejlig gave til én, men personen ikke ville acceptere gaven, hvem tilhører den så"?

Den unge mand blev noget overrasket over Buddhas reaktion og svarede: "Jeg tænker, at gaven stadig vil være min, for det var jo mig, der købte den".

"Lige præcis", svarede Buddha. "Du har lige forbandet mig og været vred på mig, men hvis jeg ikke accepterer dine forbandelser, og jeg ikke bliver fornærmet eller vred, så vil de forbandelser falde tilbage på dig, ligesom gaven til ejeren".

Den unge mand forstod, at det var en værdifuld oplysning, han havde fået og bukkede for Buddha.

Buddha konkluderede: "Et spejl reflekterer et objekt, som en sø spejler himlen: Vær varsom, da det du siger eller gør er for altid. Godhed vil altid kaste godhed tilbage, og harme vil altid kaste harme tilbage".

Copyright: Sebastian Swane

Spørgsmål til refleksion i forlængelse af artiklen om vrede

Af Psykiater og Ledende Overlæge på Psykoterapeutisk Klinik Psykiatriske Center København,
Sebastian Swane

Hvis en anden kritiserer dig, overskrider dine værdier eller er vred på dig, og det trigger din egen vrede:

1. Er du bevidst om hvilke underliggende behov, der ligger bag den andens angreb, når du selv bliver kapret af vredesfølelsen, og hvor meget lytter du så efter det?
2. Får du vist den anden, at du gerne vil forstå behovet bag vreden, eller går du i forsvar og til modangreb? Hvis ja, vil så den anden føle sig forstået? Hvis den anden ikke føler sig forstået, hvad sker der så med hans/hendes vrede? Hvis en anden ikke viste dig et ønske om at forstå dit behov, når du blev vred, hvad ville det så gøre ved dig?
3. Hvis ikke du lytter til den andens behov bag vreden, hvordan kan du så vide, om det du bliver vred over er rigtigt, eller du blot tolker på, hvad du tror, deres behov er?
4. Hvor meget tror du, at du forstår, den der bliver vred på dig, og hvor meget er din egen tolkning? Hvad kan du gøre for at være sikker på, at du forstår behovet bag den andens vrede?
5. Hvis du viser, at du gerne vil forstå den andens behov bag vreden, hvordan formidler du så det, uden at forstærke den andens vrede?
6. Hvad ville det betyde for dig, hvis han eller hun viste forståelse for dit behov, når du bliver vred? Vil det samme gælde for den, der bliver vred på dig?
7. Hvis du selv viser vrede over for den anden, hvor meget tror du så han/hun vil høre dit underliggende behov, og hvor meget vil han/hun have lyst til at høre dit behov?
8. Formidles behov igennem vrede eller igennem forståelse?
9. Hvor meget udtrykker du dit behov beskrivende uden vrede, og hvor meget gør du det med vrede?
10. Hvis ikke behov formidles igennem vreden, hvordan formidles de så?
11. Hvis du bliver vred over, at en anden bliver vred, hvor meget gør du så selv det, som du kritiserer den anden for?
12. Hvor mange tager imod kritik, bebrejdelser eller vrede fra dig på en positiv og forstående måde?
13. Hvordan har du det selv, når du har prøvet at formidle dit behov igennem vrede og andre reagerer tilbage med endnu mere vrede?
14. Vil du også opdrage dit barn til at kritisere, bebrejde og skælde ud på andre?
15. Hvis andre reagerer negativt på kritik, bebrejdelser og vrede, hvordan kan man så udtrykke sit behov?
16. Når Nordkorea bliver vrede på Trump og smider en bombe, og Trump bliver vred på Nordkorea og truer med at smide en bombe tilbage, løser det så konflikten med gensidig vrede og trusler? Hvad ville være mere løsningsorienteret?
17. Hvilke årsager kan der ligge bag vrede, som slet ikke har med den anden person at gøre?
18. Hvad er u hensigtsmæssigt ved at sige, at den anden gør mig vred, eller provokerer mig? Hvad får jeg så ikke set på og ligger der en ansvarsfralæggelse i det?

19. Hvor meget føler jeg, at andre tager fejl, og jeg selv har 100% ret, når jeg bliver vred? Hvor meget lyst har andre til at lytte til en med det budskab?
20. Er du bevidst om, hvilken historie du har med dig, som bevirker, at du kan overfortolke, misforstå eller tillægge andre motiver, som de slet ikke har, selvom det føles sådan?
21. Kan andre overhovedet gøre dig vred, eller er vrede noget der sker i dig alene? Eller tillægger du andre årsagen for dine følelser? Kan du så også styre andres følelser, eller er de selv ansvarlig for dem? Reagerer folk forskelligt på noget du siger? Hvis ja, kan du så være ansvarlig for deres reaktioner?
22. Reagerer du nemmere med vrede end de fleste, og hvis ja, har du tænkt over, hvad grunden er til det?
23. Når folk som elsker dig, siger noget, som du bliver vred over, hvad er det så i din fortolkning, som gør, at du evt. mener, at de gjorde det, for at såre dig? Kunne det være fordi, du ikke forstår, hvad de har brug for, eller vil de dig det bare ondt?
24. Når andre siger noget sårende eller bliver vrede, hvor meget tager du så det, de siger for pålydende, fordi du ikke hører deres smerte eller skrig om hjælp neden under?
25. Er det ok, at andre har en anden mening, og behøver i være enige om alt, og handler det derfor mere om måden, det bliver sagt på end om indholdet? Hvor meget får du udtrykt, at det er måden, det bliver sagt på, der kan være problemet, hvis du selv også reagerer med vrede?
26. Hvilke grunde giver du til, at den anden får lyst til at høre og efterleve dit behov, hvis du formidler det med vrede?
27. Hvordan vil du gerne kunne håndtere, når du bliver vred? Hvilke strategier har du? Hvis ikke du har nogen, hvad bliver så konsekvensen, næste gang én bliver vred eller fordømmende på dig?

Sebastian Swane

Kommunikations øvelser

*Af Psykiater og Ledende Overlæge på Psykoterapeutisk Klinik Psykiatriske Center København,
Sebastian Swane*

Øve at udtrykke mit behov

Øve at udtrykke behovet beskrivende og ikke fordømmende eller kritiserende

Øve at blive på egen banehalvdel

Øve at undgå at tolke den anden, da man risikerer at tolke den anden ud fra sine skemaer og modes

Øve at spørge ind til den anden og forstå med medfølelse i stedet for at tolke

Øve at forstå, at andre ikke er ansvarlige for vores følelser, og ikke kan gøre os vrede, men kun trigge den

Øve at erstatte vrede mod andre eller sig selv med forståelse for andre og sig selv

Øve at være nysgerrig på at tage ansvar for de følelser andre trigger i en og se, hvor de kommer fra, og hvor de kan være dannet.

Øve at vise sårbarhed og tillid

Øve at det er ok, at ligesom vi selv har værdinormer, er det ok at andre har andre værdinormer, uden at fordømme disse

Øve at komme med anmodninger i stedet for krav

Øve ikke at straffe sig selv eller andre

Øve at se at en afvisning mere handler om den andens behov, og man ikke er defekt forkert af den grund

Øve ikke at ansvarsfralægge og give andre eller andet skylden, men se behovet bag - både hos den anden og en selv - og tage ansvar

Øve ikke at lukke af for egne eller andres følelser, men forsøge at forstå

Øve ikke lade følelsen være udslagsgivende for om noget er sandt eller forkert om en selv eller andre

Øve ikke at gå i forsvar, men forsøge og tage imod og lytte og give forståelse

Øve at indrømme, hvis man har tolket, kritiseret, fordømt, talt ned til, gjort øjne af andre

Øve at behandle andre, som man gerne selv vil respekteres og behandles

Sebastian Swane