

# 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  
(Revideret 27/07/2023)*

### Indholdsfortegnelse

Vrede .....	1
Hvad er vrede, hvorfor bliver vi vrede, hvordan håndterer man vrede? .....	1
Hvad er følelser, og hvorfor har vi dem? .....	1
Kan følelser tage fejl?.....	2
Schemaer .....	3
Coping-modes/adfærdsstrategier .....	4
Vrede.....	6
Årsagen til vrede er ikke den, vi tror .....	7
Vrede mod os selv.....	9
Hvordan kan man udtrykke vrede, så ens behov bliver opfyldt? .....	10
Hvordan håndterer man situationer, når andre bliver vrede og angriber os verbalt?.....	11
En historie om Buddha kan belyse ovenstående: .....	13

## 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. Vellystfølelser eller kropsligt behagelige følelser, som f.eks. glæde eller 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.

Det næste lag i hjernen (det forstørrede limbiske system) er fejlagtigt blevet kaldt "pattedyrhjernen" eller følelshjernen. 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. Dette foregår også autonomt.

Det sidste lag, hjernebarken eller neocortex, 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. Neocortex er trods navnet ca. 50 millioner år gammel, mens arten homo først udvikler sig for ca. 2,5 millioner år siden.

## 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 er harmløse (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 bevidst handling, og man er nødt til at kende alle komponenterne for at forstå adfærden.

Det er primært de ikke-bevidste lag i hjernen, 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. De følelser vi så typisk mærker vil være angst, depression eller vrede, men fortolkningen bag er forkert eller overdreven. Da de automatiske kropslige reaktioner påvirker og farver vores følelser og 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 følelses-tolkninger, som i stor grad er årsag til den psykiske tilstand. Eksempler på sådanne følelses-tolkninger, også kaldet "**negative automatiske tanker**", er for den med panikangst ofte, at de mister kontrol og bliver sindssyge, eller at de føler, at de vil besvime, blive kvalt eller få et hjertetilfælde og dør. De deprimerede har ofte negative automatiske tanker om, at de er utilstrækkelige, mislykkede og en belastning for andre og den med socialfobi, at andre

vil tænke dårligt om dem. Vrede er, som vi skal se, også behæftet med fejlantagelser i form af negative automatiske tanker om mig selv og andre.

Da vi ofte bruger følelser som beviser for, at noget er rigtigt ("for jeg kan jo føle det", "for det siger min mavefølelse"), 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 alle de grundlæggende psykologiske behov opfyldt så som kærlighed, tryghed og sikkerhed, accept, forståelse af følelser og behov, empati, realistiske og relevante grænser mm., så vil der kunne dannes nogle ar på sindet. 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 mere, som da vi var små børn, kaldet et barne-mode, selvom vi er voksne, når vi aktiveres af et underliggende schema. Schemaet føles rigtigt, men er forkert. Schemaer har tendens til at bekræfte sig selv og finde beviser for, at de passer. F.eks. hvis man som barn igen og igen ikke blev forstået og lyttet til, og man fik grundlagt et defekt/forkert/mindreværd-schema, vil man også som voksen i nogen situationer føle sig svag, usikker og ikke god nok. Hvis man som barn ofte er blevet svigtet eller forladt (skilsmisser) eller følelsesmæssigt svigtet af forældre, vil man kunne få et "angst for at miste-schema". Schemaet søger konstant beviser for, at det er rigtigt (selektiv opmærksomhed) og overser fakta, som modbeviser det. Et mistillids-schema kan dannes ved, at forældre aldrig holdt, hvad de lovede, og man blev straffet uretfærdigt uden forståelse. Når man bliver voksen, hænger schemaet ved, og man overfører nu mistilliden til andre, hvilket kan ødelægge ven- og kæresteforhold.

Der er lighedspunkter mellem schemaer og negative automatiske tanker. F.eks. hvis man som voksen sidder fast i en elevator og får tanken, at der måske ikke er luft nok til, at man 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, hvis den skulle sidde fast. Næste gang man skal op i en elevator, vil ens gamle fejltolkning (negativ automatisk tanke) udløses igen: "Hvis elevatoren sætter sig fast, vil jeg dø", hvilket man så vil opleve som "angst". Denne følelse kommer så "falskt til at bevise", at ens tanke er rigtig, og man derfor må undvige elevatoren. Undvigeadfærden øger overlevelsen ved rigtig fare, men ved fejlindlært angst vedligeholder den ens fejltolkning og den negative automatiske tanke. Hvis man sidder fast i elevatoren, øges ens angst yderligere, da ens undvigeadfærd, som normalt kan nedregulere ens angst, nu er blokeret. Negative automatiske tanker kan som regel hurtigt aflæres ved kognitiv/adfærds terapi.

Schemaer indlæres ligeledes på et fejlagtigt grundlag, men er dybereliggende grundlæggende fejlantagelser om en selv og verden, som ofte bliver dannet over længere tid i barndommen og ungdommen, fordi grundlæggende behov ikke er blevet opfyldt. Det er i perioden, hvor hjernen er under prægning og udvikling, og når man når 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". Schemaer handler også ofte mere om selvværd og problemstillinger omkring relationer til andre. Da schemaer er mere cementerede end negative automatiske tanker, og ikke i samme grad kan aflæres, må man derfor lære at håndtere dem.

Når vi deler de former for skader i barndommen op i typer, kan der dannes 18 forskellige schemaer. Her er de mest almindelige: "Angst for at blive forladt, svigtet og miste". "Overbevisning om at jeg vil ikke blive forstået, er alene og altid vil være ensom". "Mindreværdsfølelse, at jeg er svag, u-elskelig, defekt, forkert, og der er noget i vejen med mit indre eller ydre eller begge dele". "Følelsen af, at jeg ikke hører til i en gruppe eller samfundet og er udenfor". "Grundlæggende mistillid og mistro til andre og verden". "Følelsen af at jeg er afhængig af andre, og ikke kan klare mig selv". "En overdreven angst for sygdom og/eller katastrofer". "En indre overbevisning om, at jeg vil mislykkes eller fejle i min karriere". "Overdreven trang til kontrol, perfektionisme og retfærdighed i form af ubøjelige normer og ofte tendens til at være hyper kritisk af andre". "Stort behov for at blive anerkendt og bekræftet". "Overdreven bekymringstendens og evt. pessimisme". "Følelsen af særstatus og særrettigheder fordi man føler sig bedre, mere klog eller mere værd end andre". "Tilbageholdelse med at udtrykke følelser eller nogen følelser, som f.eks. sårbarhed, vrede eller glæde". "Behov for at straffe sig selv eller andre og evt. hævne sig".

Man opdeler schemaerne i grader fra 1 til 6 alt efter hvor stærkt schemaet fylder og dominerer ens liv og adfærd. Et schema i grad 1 anses for normalt, mens en grad 6 svarer til, at man 100% føler, at schemaet er sandt, når det trigges i specifikke situationer i nuet, som ligner de negative stemninger, det blev dannet af i opvæksten.

Vrede kan opstå på baggrund af alle schemaerne, men udløses især, hvis man har stærke schemaer som særstatus, straf, ubøjelige normer og behov for kontrol/perfektionisme og defekt/forkert/mindreværd.

## **Coping-modes/adfærdsstrategier**

Når vi som voksne "reaktiveres" eller "trigges" af et gammelt schema, som er dannet i barndommen på baggrund af behov, som ikke blev dækket tilstrækkeligt, håndteres de ofte lige så uhensigtsmæssigt, da vi ikke fik lært at bearbejde og hele 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/angst for at miste" kan f.eks. udløses, når man er sammen med andre mennesker, hvor man kan være i tvivl, om de kan lide én, og derfor bliver bange for, at de ligesom ens forældre vil svigte, 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 og angst, som kan eksplodere i vrede.
2. "Den overkompenserende coping-mode" kan dannes ud fra samme schemaer: "ikke elskelig eller "forladt/ angst for at miste", 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 dem. 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/ angst for at miste" eller "tilbageholde følelser". 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". En variation af skjoldet er "vredt skjold", hvor man har lært, at man kan skubbe andre væk med vrede, for at undgå at de "kommer for tæt" på sårbare emner, man har svært ved at tale om (tilbageholde følelses-schemaet). Prisen er, at man ikke får løst problemet, og at andre bliver straffet med vrede, og bliver lukket ude uden at kunne forklare sig.

Senere i livet kan skjoldet antage forskellige former som "dulgende skjold", hvis man misbruger stoffer, alkohol, beroligende medicin eller et selvstimulerende skjold, hvis man tager kokain ol.. Når man bruger skjoldet, 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 bægret 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 coping-strategi.

Vi bruger alle coping-strategierne i mere eller mindre grad, men ofte dominerer nogen mere end andre. Hvis man føler vrede, vil mange gå i overkompenserende coping-mode og skælde andre ud for, at de ikke handler i overensstemmelse med vores egne værdier, og straffer så den anden ved at råbe, dominere, angribe, devaluere, kritisere, ironisere, give ordrer, nedgøre eller smække med døren.

## 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 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 vrede på os, fordi vi forlader det for at tage på forretningsrejse, da vi forstår, at det bagved er ked af det og føler sig svigtet.

## 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. Når vi trykker på en dørklokke, er vi triggeren for, at den ringer, men årsagen til at den ringer, er producenten og den forudgående installation af klokken.

Hvis jeg siger til en person, som f.eks. har schemaer defekt/forkert, udenfor/ikke høre til, at vedkommende har et hul i trøjen, og personen tolker det igennem disse skemaer, vil personen kunne 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 sine schema-aktiveringer med coping-strategien dominere/angribe, så vil denne gå i forsvar og verbalt eller i værste tilfælde fysisk gå til angreb på mig.

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 samme udsagn, 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 oftest, at et behov ikke er blevet opfyldt. Følelsen opstår automatisk, og den kan vi ikke forhindre, og det er også 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 vreden. Pointen er ikke, at hvis den anden har behandlet os dårligt, at man så ikke skal udtrykke sit behov. Tværtimod. Pointen er at vreden ikke er behovet, hverken hos en selv eller den anden. Vrede er en følelse, og når man reagerer ud af med vrede, er det coping-strategien dominere/angribe.

Eksempel: Jeg spurgte engang en person, hvorfor han blev så vred, og han svarede: "Fordi du vendte tallerkenen den forkerte vej i opvaskemaskinen". Jeg spurgte igen, hvorfor han mon blev så vred over det. Da vi fik talt om det, gik det op for personen, at vreden ikke

handlede om mig, men at det bagvedliggende behov var kontrol, og hvis tingene ikke blev gjort lige på hans måde, følte han ubehag og irritation. Han havde et "ubøjelige-normer og hyper-kritisk schema". Schemaet gav ham følelsen af tryk, for hvis han havde kontrol over alt og alle andre, så var der styr på tingene, verden og hans liv. Dette er selvfølgelig ikke muligt, og derfor havde han også altid konflikter med sin kæreste og andre, for når noget ikke var perfekt eller rigtigt på hans måde, udløste det følelsen af usikkerhed og utilstrækkelighed. Dette bevirkede så, at han blev endnu mere overkompenserende og coping-moden dominere/angribe blev så den måde, han forsøgte at styre andre til at underordne sig sit schema. Han kunne så ansvarsfralægge ubehaget, ved at overføre skylden på andre og i dette tilfælde mig med "selvretfærdighedens harme". Med denne afstandsskabende adfærd, der er frakoblet behovet, kan vi føle, 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 særstatus, der berettiger os til at opføre os vredt og straffe andre.

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 vrede på os, hvilket så forhindrer begge i at være i kontakt med behovet bag. Når dette eskalerer, risikerer vi endnu større afstandtagende kommunikation, vold og fjendskab. Det er altid godt at forstå eller spørge sig selv om, hvad jeg kan gøre, for at den anden får lyst til at opfylde mine behov. Det vil næppe være via 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 vrede eller skal undertrykke vrede. Vi skal derimod 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 forstå og blive forstået. 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, i kombination med vores medfødte temperament. 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 lå bag den andens udsagn eller handlinger, 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 således fremmedgjorte over for andres og vores egne behov.

Når vi dømmes, nedgør, 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.

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 det man føler, og derfor fortjener ens 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 "kritiske modes", årsagen til, at vi ikke kommer i kontakt med behovet, og derfor ikke får det bedre. Nogen har f.eks. en indre "kritisk mode", der i nogle situationer vil udløse følellestanker som f.eks.: "Du er mislykket, tyk og grim" eller "andre vil helt sikkert synes, du er svag og 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. De indre kritiske modes gentager eller ekkoer beskeder fra barn- og ungdommens schemaer, som vi fejlagtigt har lært at tro på. De var ikke hjælpsomme den gang, og er det derfor heller ikke i dag. Det er derfor vigtigt at forstå, hvilke schemaer der ligger bag de selvstraffende og selvbebrejdende kritiske modes, for det forklarer, at det ikke er en selv, det er galt med, men de schemaer man uforskyldt har fået.

Vrede og straf mod os selv trigges, når vi ikke handler i overensstemmelse med vores egne behov. Irritation og vrede trigges også, 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 vi må lave fejl, kan vi ikke lære noget nyt. Hvis vi 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 ved at bebrejde andre eller sig selv, men forsøge at lave en "time out" og blive klar over, hvad ens egentlige behov er. Dernæst at give udtryk for behovet og ens følelser uden at kritisere, kræve eller dømme. Dette kræver meget øvelse. 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 opleve, at ens vrede forløses og reduceres. 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 jeg skælder den anden ud for at påpege mine fejl og mangler, er jeg muligvis i gang med at forsvare mine schemaer: "mindreværd, mistro/mistillid". Det sker fordi mit schema tolker hensigten med bemærkningen, ud fra den historie, jeg har med mig, hvor jeg måske som barn eller ung har oplevet, at når jeg blev kritiseret, var det forbundet med mange traumatiske oplevelser. Min vrede bliver således nemt en overreaktion i dag, fordi jeg så ofte blev uretfærdigt kritiseret som barn, og det trigger derfor mere min historie end situationen i nuet. Jeg håndterer det så ved at straffe modparten i nuet med vrede, for alt det jeg har oplevet tidligere i mit liv. Man er dog sjældent bevidst om, at det faktisk er forhistorien, der bevirker, at man reagerer voldsommere i situationen, end den egentlig berettiger til. Min "overreaktion" forhindrer også, at mit behov ikke bliver hørt, 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 "mindreværd/defekt/forkert schemaer". Modparten vil heller ikke få sit behov opfyldt, som var at hjælpe med at trøjen ikke gik mere i stykker, men vil kunne gå i forsvar og 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 begge 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. Vi kommunikerer nu på schema plan og slet ikke, om det det handlede om.

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 fra min fortid, der trigges i mig, så kan jeg øve at blive bevidst om dette i situationen. Hvis jeg kan lære at se, at min vrede kommer af, at jeg har svært ved kritik, men 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 utryk, for jeg har behov for at vide, hvorfor du fortæller mig det?" Da dette er beskrivende og ikke bebrejdende, 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 men beskrivende 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 (schemaer) og copings-stil, den vrede person har med sig. 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 min afvisning hos nogen, der ville tage det personligt og har et forladt/svigt schema, afføde en vredesreaktion: "Der er heldigvis mange andre, som kan værdsætte mig, og du er slet ikke min type."

Ligesom at det ikke er den anden, som gør mig vred, men den historie (schemaer), jeg selv har med mig, og den coping-stil, jeg har lært at håndtere dem med, så kan jeg også lære at se, at den anden persons vredesreaktion ikke handler om mig, men den historie (schemaer), og coping-stil personen har lært at håndtere dem med. Set ud fra den forståelse bliver modpartens vrede ikke en personlig anklage, men den andens personlige historie, som jeg ikke behøver føle mig ramt eller ansvarlig for.

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 og coping-modes, 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 hans

schemaer tolker mit udsagn, pga. den historie han har med sig. Det kunne være schemaer som svigt, ikke elskelig, ikke god nok/defekt/forkert/mindreværd).

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 der er noget i vejen med dig. 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 jeg ikke er din type, bliver jeg ked af det, men også vred, for jeg har behov for at blive respekteret for mine behov, og jeg har også behov for, at vi kan tale ligeværdigt sammen i en ordentlig tone, 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 den anden og glemmer også vores eget behov. Vrede skaber afstand og kan, når den går indad, føre til selvhad (kritisk- og straffende mode), og når den går udad, medføre vold og skade (dominere/angrube-coping-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 platform" 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, når 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. Man kan stadig se sig selv i øjnene.

## **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".

*Sebastian Swane. 27/07/23*