



# Gestaltterapeutisk Klinik

## Sjæleliv & Hverdagsliv

### Vrede

*“Mouth and arms are essentially cognitive organs of the world-mastering head-pole; there is always a certain tone of **aggressiveness** in their striving for mastery, but we cannot for that reason speak of pathological aggression in the sense of sadism. For sadism, unlike aggression, necessarily implies the conscious infliction of pain, and this is utterly lacking in the naïve **aggressive activity** connected with the human drive to knowledge and mastery of the world.”*

Erich Neuman, “the child”, Karnac Books 1988, side 122, min fremhævelse.

*“Den dybere dynamik under vrede er, når et menneske gør noget, det er imod at gøre, eller at noget bliver gjort imod det, som det ikke bryder sig om.”*

David Kirk-Campbell, fhv. institutleder på Gestaltterapeutisk Institut.\*

*“Vreden bruger man til at få det, man vil have, og til at sætte grænser.”*

Bente Kirk-Campbell, fhv. institutleder på Gestaltterapeutisk Institut.\*

\*Citaterne er mundtlige, men efterfølgende verificeret af både Bente og David.

Vrede er en af de allervigtigste og samtidig mest forkætrede af grundfølelserne. Vrede er uundværlig som middel til at forsvare sin individualitet – og af samme grund en ofte undertrykt følelse. Vrede associeres normalt med konflikter og skænderier, men er dybest set en kraftkilde, en indre springflod, der groft sagt bruges til to ting: at sætte grænser og tilfredsstillende behov.

Et barn der ivrigt rækker ud efter sin moders bryst, udfører en aggressiv handling – det tilfredsstillende sit behov for mælk og nærhed. Et barn, der skubber til den der driller, udfører en aggressiv handling – det markerer en grænse. Denne simple dynamik fortsætter livet igennem, om end man som voksen har mere kompliceret behov at tilfredsstillende og mere krævende grænser at sætte. Man rækker ud efter venner, efter en kæreste, efter uddannelse og karriere, efter status og velstand. Man siger fra overfor krænkelser, overfor manipulationer, overfor mennesker man ikke bryder sig om, overfor meninger og handlinger man er uenig i.

Grænsesætning er af vital betydning. Den er med til at tegne vor identitet, da vi via grænserne kommunikerer overfor omgivelserne, det vi som person vil, og ikke vil, være med til. Grænsesætning i dybere betydning er evnen til at forsvare sig selv. I den dybeste betydning er det at kæmpe for sit liv.



# Gestaltterapeutisk Klinik

## Sjæleliv & Hverdagsliv

Behovstilfredsstillelse er af lige så vital betydning. Det at kunne forfølge og tilfredsstille lige netop *ens* egne behov, er i samme omfang med til at tegne ens identitet overfor omgivelserne. I dybere betydning er det evnen til at træder i karakter som et selvstændigt menneske. I den dybeste betydning evnen til, i Kierkegaardsk forstand, at træde ind i eksistensen som *sig*.

*Under min uddannelse til gestaltterapeut var jeg jævnligt på internat med alle de andre studerende på instituttet. Et af internaterne udviklede sig til handle meget om vrede – venner skændtes, en hel årgang skændtes, kærester skændtes og lærerne blev skældt ud. Det var meget lærerigt at overvære den konflikthåndtering, der følgelig blev praktiseret. Den virkelige øjenåbner skete på det næste internat – alle var pludselig meget kærlige overfor hinanden, det blev et af de mest omsorgsfulde internater, jeg oplevede. Erfaringen var meget enkel: retten til at sige "nej" banede vejen for kunne sige oprigtigt "ja". Fordi vrede med tilhørende konflikter var etableret som noget naturligt og tilgængeligt, kunne alle meget nemmere være oprigtige overfor hinanden, og ud af denne oprigtighed voksede megen omsorg og hjertevarme frem.*

Fordi vrede som grænsesætning var en altid nærværende mulighed, blev vrede (eller aggression) som behovstilfredsstillelse en stor fornøjelse. Man behøvede ikke at spille spil, at lade som om. Man behøvede ikke at "sluge kameler", tværtimod, alle kunne frit sige deres mening, hvilket gav en ubesværet og ligefrem atmosfære. Gruppen blev selvregulerende på en positiv måde, til alles glæde og tilfredshed.

### Formativ vrede

Når jeg indledningsvis skriver, at vrede er den vigtigste og samtidig mest forkætrede af grundfølelserne, så hænger det sammen med ovenstående. For hvad nu hvis det er sådan, at man netop *ikke* er interesseret i at få sat spotlys på konflikterne, at man *netop* er interesseret i, at de andre skal sluge nogle kameler? Det lyder måske absurd, men er ikke desto mindre realiteterne i ikke så få helt almindelige danske hjem. Vrede kaster lys på konflikterne, konflikter kan gøre ondt og medføre ubekvem forandring. Synlighed kan åbne døre, man for enhver pris vil holde lukket. Så synes det lettere at holde vreden væk.

Omstændigheder, hvor man forhindres i at være tro mod sin vrede, er omstændigheder, hvor man i større eller mindre grad risikerer at miste sig selv. Når man ikke har mulighed for at sige "nej", tvinges man til at leve med noget, man i virkeligheden er imod. Sådan en situation skaber et split mellem ens indre liv "som man rigtigt har det", og ens ydre liv "som man er nødt til at opføre sig".

Det kan for eksempel være familien, hvor husordenen er, at man ikke må vise vrede. Det kan være, at forældrene ikke magter konflikter indbyrdes og slet ikke i forhold til deres børn. Udadtil opretholder man et billede af enighed og fællesskab, men indadtil hober frustrationerne og uløste konflikter sig op. Hvis afmagten i forhold til vrede er stor, kan eventuelle vredesudbrud blive straffet med kulde og underforstået trusler om udstødelse.

Det kan være familien, hvor et af familiemedlemmerne har taget patent på vrede og bruger den til at kontrollere og dominere resten af familien. Det kan være det aggressive unge menneske, der med skandaler og provokationer sætter dagsordenen. Det kan være den tyranniske far eller mor, der bruger vrede til at gennemtrumfe deres vilje på bekostning af resten af familien.



## Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Det kan være den voldelige eller krænkende familie, hvor for eksempel faren slår moren og/eller børnene eller den psykisk krænkende mor, der aggressivt overskrider alle grænser og maser sig langt ind på den øvrige families indre liv.

Eksemplerne er generelle og man kan ikke udlede heraf, at alle mennesker bliver præget på en bestemt måde. Det generelle kommer altid til kort overfor det specifikke og individuelle. Men en opvækst med tilbageholdt eller krænkende vrede vil helt sikkert sætte et præg - man reagerer på det der sker, træffer beslutninger, udvikler overlevelsesstrategier, bliver mere eller mindre dybtgående påvirket.

Når man splittes mellem, hvad man mærker indeni og hvordan man opfører sig udadtil, risikerer man besværligheder med at træffe konstruktive beslutninger som voksen, idet man får begrænset erfaring med at handle på baggrund af sig selv. Man risikerer at udvikle en ja-adfærd, hvor man (alt) for ofte siger ja til personer, opgaver og begivenheder, man i virkeligheden ikke har lyst til. Man kan føle sig fanget af omstændigheder, man ikke tror sig i stand til at ændre på. I virkeligheden er ens handlemønstre og beslutningsprocesser styret indefra, af indlært tilbageholdelse af "nej" og vrede.

En anden konsekvens bliver ens associationer til vrede. For nogle bliver vrede knyttet til opbrud. Uenighed er ensbetydende med, at så må vejene skilles. Man holder derfor sin vrede tilbage, hvilket betyder at den i stedet akkumulerer indeni og ultimativt ender med det brud, man netop ønskede at undgå. Man kan udvikle mønstre med igen og igen at indgå i relationer, som ender i tilsyneladende uløselige konflikter.

For andre associeres vrede med magt og dominans, fordi kravet om at adlyde gøres til et krav om underkastelse. Konsekvenserne kan være, at man opgiver at kæmpe, fordi overmagten er for stor. Eller lige modsat, at man indædt vil kæmpe til døden for sin individualitet. Dette kan medføre, at man som voksen prøver at undgå vrede, eller at man udvikler relationer, der altid synes at ende i magtkamp, eller at man selv bliver en tyrann, i egen optik et evigt offer, der blot (selv)retfærdigt sørger for egne behov.

For atter andre er krænkelserne så massive, at man for at overleve må opgive at mærke noget. Man udvikler måske evnen til forlade kroppen, hvis det er nødvendigt, eller at gemme sine egentlige reaktioner langt indeni, mens man fremviser den af nødvendighed skabte personlighed udadtil.

Konsekvenserne kan blive dybtgående identitetsproblemer, et alvorligt split mellem noget oprigtigt et sted indeni, og et ydre liv der synes at være en overvældende og temmelig svær opgave. Vrede bliver her knyttet til noget voldsomt og eksplosivt, noget faretruende, man tror kan skade andre. Man træffer måske en indre beslutning om aldrig nogen sinde at vise vrede, fordi man ikke under nogen omstændigheder selv vil være krænkende, og risikerer som følge heraf at udvikle en adfærd, hvor man er den evigt eftergivende og måske underkuet part. I den modsatte pol risikerer man selv at blive en krænker, man har mistet sansen for både egne og andres grænser, og gør blot mod omgivelserne, hvad der engang blev gjort mod en selv.



## Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Pointen er at uanset vilkår og graden af påvirkning, så er oprigtighed det første offer, når vrede forbydes eller bruges til at tyrannisere. Konsekvensen heraf er, at individualitet trænges i baggrunden og afløses af spil for galleriet, i værste fald, at man mister sig selv.

I det ovenstående skitserede jeg, hvilke negative konsekvenser disse former for vredesadfærd *kan* have. Det er vigtigt at understrege, at der altid er nuancer og undtagelser, når man fokuserer på det enkelte menneske. Det kan for eksempel være, at man vokser op i en grov og ufølsom familiekultur - og kommer ud på den anden side, fast besluttet på selv at gøre noget andet og bedre, og at det lykkes. Det kan også være, at man vokser op i en familie, hvor vrede er en let og velfungerende mulighed for alle familiens medlemmer - i så fald har man meget at være glad for!

### Vredens udtryk

Et klassisk billede af vrede er to mennesker i vild diskussion. Vreden er proportionel med voldsomhed – jo vredere man er, jo højere råber man, til sidst knalder man måske et glas i gulvet! Dette billede er rigtigt nok fordi vrede og synlighed følges ad, men det er samtidig misvisende, fordi det overhovedet ikke behøver at være sådan, at stor vrede er ensbetydende med et voldsomt udtryk. Det er efter min mening det måske mest misforstået aspekt ved vrede. Man tror ubevidst, at hvis man virkelig skulle give udtryk for sin (opsparret) vrede, så skulle man råbe hovedet af folk (og det vil eller kan man ikke), men i realiteten kan nogle få, men tydelige ord eller handlinger være alt rigeligt. Det afgørende er ikke, *hvordan* man viser sin vrede, men *at* man viser den, og at dette fører til et tilfredsstillende resultat.

Gestaltterapien er kendt for pude- eller stolearbejde, hvor man blandt andet kan eksperimentere med vredens veje. Det kan være den forsigtige afprøvning af for første gang at sige sin uensureret mening - eller det store katarsisarbejde, hvor gammel, opsparret og indestængt vrede endelig forløses i et synligt og passende udtryk.

Der kan være en dyb terapeutisk pointe i, at man råber og agerer på en måde, man ellers aldrig ville gøre, men det skal ikke forveksles med en gylden regel om, at det bedste er, at man i alle sammenhænge lader vreden få frit løb. Det er uproportionelt (og ganske hjerteløst) at rette 20-30 års opsparret vrede mod hverdagens små konflikter. Vrede er et nuanceret sprog, der kan udtrykkes i mange betoning på vidt forskellige måder. Det er et lige så gyldigt udtryk for vrede, og kan være en lige så effektiv grænse, roligt at sige "nej, det har jeg ikke lyst til", som surt at råbe "la' mig for helvede være".

Der kan naturligvis opstå situationer, hvor det er passende at kunne udtrykke sin vrede meget højlydt, men det er min erfaring, at det er en sjældenhed (alt efter temperament!), for nogens vedkommende måske kun en håndfuld gange på en livstid. Vredens udtryk findes langt hyppigere i hverdagens små trakasserier, i de små skænderier, i de venlige, men bestemte nej'er, i aktiv grænsesætning, i alle nuancer af ordet "nej".



# Gestaltterapeutisk Klinik

## Sjæleliv & Hverdagsliv

### Vredens vilkår

Vrede finder sted, hvor mennesker mødes, og er derfor en potentiel begivenhed i enhver sammenhæng, hvor mere end én person er til stede. Man kan groft sagt blive vred hvor som helst og når som helst. Ethvert vredesudbrud har indre og ydre vilkår.

Vredens indre vilkår har at gøre med en selv. Kan man overhovedet mærke sin vrede til at begynde med? Kan man udtrykke den? I så fald, på hvilken måde?

Vredens ydre vilkår handler om relationer, omstændigheder og lydhørhed. Relation handler om, *hvem* man bliver vred på. Er det en fremmed, ens ægtefælle eller chefen? Omstændigheder handler om, *hvad* man bliver vred over. Bliver man sprunget over i køen i supermarkedet? Er ens ægtefælle irriterende? Er chefen en båtnakke? Lydhørhed handler om *ligeværdighed* og *mulighed for dialog*. Er ægteskabet præget af ligeværdighed? Er chefen indstillet på at lytte? Hvordan er muligheden for dialog?

Vredens vilkår er en kombination af ens egen kompetence med hensyn til at mærke og vise vrede, på hvem og hvorfor man bliver vred, samt hvilke muligheder der er for dialog.

Vrede har de optimale vilkår, hvis ligeværdige parter begge udviser lydhørhed og ligeligt kan udtrykke vrede. Man har da en situation, hvor konflikt kan blive til nærhed, fordi begge parter bliver hørt og vredens årsag anerkendt og håndteret. Vrede bliver grundlag for læring og øget kendskab til hinanden. Dette er en yderst ønskværdig og konstruktiv situation.

Vrede har sværere vilkår, hvis man selv har svært ved udtrykke sig, hvis modparten har det svært med vrede, eller hvis relationen er meget ulige. Er man vred på en person, der for alt i verden vil undgå vrede? Er man vred på en chef, der kunne finde på at svare med en fyreseddel? Er der lydhørhed? Hvis vrede som følge af svære vilkår forbliver usagt, uløst eller undertrykt, vil den uundgåeligt akkumulere indeni. Man sparer sammen og bliver gradvist mere og mere sur. Til sidst vil vreden tvinge sig vej ud, måske som en (uproportionel) eksplosion, måske som en pludselig skilsmisse eller en opsigelse "i protest". Det er sjældent særlig konstruktivt, men det kan være nødvendigt, og måske den eneste mulighed for at overleve med integriteten i behold.

### Vrede kan være let

Af de fire grundfølelser – vrede, glæde, sorg og seksualitet – anser jeg vrede for at være afgørende for de øvrige tre. Med retten til at sige "nej" i behold, kan man oprigtigt sige "ja", hvilket nemt medfører glæde. Ligeledes med seksualiteten, et oprigtigt "ja" gør nydelsen dyb. Således på vej, vil man uundgåeligt opleve sorg, men det vil være sorg over glæde der var, snarere end sorg over glæde, der ikke blev.



## Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Vrede er en paradoksal følelse. Hvis den på en eller anden måde ikke må være til, så bliver den mægtig besværlig, uoverskuelig, ja måske til noget faretruende, men hvis den kan vises og leves i ligeværdighed, giver den adgang til en verden af glæde og meningsfylde. Den samme uenighed kan være årsag til splittelse og opbrud – eller være en lærerig proces, som alle kommer klogere ud af. Det samme skænderi kan være en uoverkommelig og dybt besværlig sag – eller en ukompliceret affære på 10 minutter, alt afhængig af relationen og vredens vilkår.

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL