FOTO: ISTOCK

Skriv til brevkassen på Facebook.com/psykologimagasinet, og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål

SPØRGSMÅL

"Jeg har svært ved at styre min vrede – selv over små ting. Hvordan kan jeg blive bedre til at håndtere min vrede og hidsighed?"

SØS WOLLESEN

Læge, akupunktør og psykoterapeut. Kombilægen.dk

TRÆD ET SKRIDT TILBAGE, NÅR VREDEN INDTRÆDER

SVAR Vrede er i mange sammenhænge en ikke særligt acceptabel følelse og er derfor ofte noget, som får negativt fokus. Men hvis du bruger vreden konstruktivt, kan den bidrage til handling og ikke sjældent en positiv handling for den person, der agerer ud fra sin – berettigede – vrede. Således kan vrede være en fantastisk drivkraft, og vreden er en urfølelse, der har hjulpet mennesket til overlevelse, så du skal ikke fornægte din vrede. Det kan dog blive en for styrende følelse, den følelse, som lige pludselig fylder mest i dit hverdagsliv. Og det lyder, som om vreden fylder rigtigt meget for dig. En god måde at få vreden til at fylde mindre og arbejde med den på er at træde et skridt tilbage, når noget sker, og mærke, hvordan din krop og hjerne reagerer. Brug et kort øjeblik på at betragte situationen udefra, og skalér din reaktion efter det, som sker. Det kræver lidt øvelse, men giver dig den nødvendige pause, inden du responderer, da det nemlig giver mulighed for en kort refleksion, hvor du kan vurdere, om den vrede, du føler, står mål med situationen. Responderer du på situationen, vil vreden typisk blive mindre. Der er nemlig forskel på at reagere og respondere på hændelser. At reagere er ikke altid lig med indsigt i alle dele af en situation, hvorimod det at respondere på situationer er at have alle ting med i sine afvejninger, inden man handler i forhold til en situation.

FIND UD AF, HVOR VREDEN HØRER HJEMME

SVAR Vrede er en af vores fem grund-emotioner: Glæde, frygt, tristhed, afsky og vrede. Disse følelser har hver deres funktion og skal hjælpe dig til at passe på dig selv og dine kære. Vreden handler om dine grænser og hjælper dig til at mærke og markere dem, når det er nødvendigt. Når du har svært ved at styre din vrede, handler det om, at du for meget af tiden lader andre overskride dine grænser. For nogle mennesker sker der det, at fordi de ikke tager kampen op, hvor den hører hjemme, så kommer de (desværre for dem selv) til at lade den komme til udtryk, hvor den faktisk ikke hører hjemme. Og det er ærgerligt, fordi vi ofte tager vreden fra relationer eller situationer, hvor vi føler os bange eller utrygge, og bærer den med ind i de relationer eller situationer, hvor vi oplever, der er plads til den, eller vi uden konsekvenser kan give efter for den. Du skal derfor spørge dig selv: Hvor stammer vreden egentlig fra? Hvor er det, du oplever dine grænser bliver overskredet? Se dig bredt omkring: arbejde, venner, familie eller dine egne til- og fravalg. Når du kan se, hvor vreden hører hjemme, skal du bringe den tilbage til der, hvor den hører hjemme. For mange, der har problemer med temperamentet, viser det sig, at vreden hører hjemme et sted, hvor den er for svær at give udtryk for. Derfor kan det være en god idé at opsøge noget hjælp til at finde ud af den bedste måde at markere dine grænser på og dermed sørge for at bruge vreden der, hvor du skal gøre tydeligt opmærksom på, at din grænse går.

MICHAEL R. DANIELSEN

Chefpsykolog i Psykiatrifonden. Psykiatrifonden.dk

CHARLOTTE BANG

Ekspert i forandring indefra, NLP-hypnoterapeut og mindfulnessinstruktør. Charlottebang.dk

UDTRYK DIN VREDE I FORSKELLIGE NIVEAUER

SVAR Ved at lytte til dine følelser får du direkte feedback på, hvad andre mennesker og begivenheder gør ved dig. Alle følelser, også vrede, har derfor sin berettigelse, og vrede er ofte afledt af noget, som vi finder uretfærdigt, eller som sårer os. Det gælder det om at anerkende det over for dig selv, at du er vred, da vreden er din ven, og den kan hjælpe dig til at gøre noget ved situationen. Når du er vred, så tag nogle dybe vejrtrækninger, og sig til dig selv: "Jeg er vred, og det har jeg lov til." Og spørg så dig selv: "Hvordan kan jeg mest hensigtsmæssigt give udtryk for min vrede?" Og skal det være nu eller senere? Alt for ofte undertrykker vi vores vrede for så lige pludseligt at eksplodere. Du kan bruge din vrede mere hensigtsmæssigt ved at give udtryk for den på forskellige niveauer, ligesom man kan sætte en bil i forskellige gear. Start i et lavt gear, f.eks. ved at sige: "Når du siger sådan, gør det mig vred". Hvis det ikke hjælper, kan du gradvist skrue op for din stemme og kropssprog, indtil modparten lytter. På den måde kan du ofte løse konflikten, inden den ekskalerer, da man ikke er intimiderende eller ubehagelig over for modparten, og modparten derfor vil være bedre i stand til at lytte. Der kan dog være situationer, hvor vreden skal op i højt gear med det samme, f.eks. hvis du føler dig truet. Når vi er vrede, har vi kamp- og flugthormoner i kroppen, og derfor kan det også være godt at løbe en tur, slå i en pude eller råbe et sted, hvor du er alene, for at få vreden ud af kroppen.