

BREVKASSEN

FOTO: ISTOCK



Skriv til brevkassen på
[Facebook.com/
psykologimagasinet,](https://www.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?”



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 eskaleres, 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.