

HVAD ER VREDE?

NØDVENDIG VREDE?

Uden vrede ville ingen af os være her. Alle mennesker – og de fleste dyr – fødes med anlæg for vrede, og aggressiv adfærd har spillet en central rolle for arternes overlevelse og udvikling gennem evolutionen. Også i dag kan der være betydelige positive effekter af vrede, som kan være lige netop det skud energi, der skal til, for at vi bliver i stand til at handle konstruktivt og ændre på tingenes tilstand. I den private sfære kan vrede bidrage til, at man sætter grænser for den larmende nabos plagsomme adfærd, eller at man aktivt ændrer samspejlet med sin pubertetsramte teenagedatter, så familieferien bliver fredelig. Og på samfundsplan kan vrede i passende omfang føre til ændringer, der gør verden bedre: Revolutioner er nogle gange nødvendige, men ikke altid lige blodige.

LIVSFARE

Vrede har det dog med at udarte sig mellem mennesker og kan føre til alle slags grusomheder – fra nabofejder, hustruvold, børnemishandling, borgerkrig og forfølgelse til masseudryddelser. Og ikke kun ofrene er i farezonen. Hvis man undertrykker og dermed forlænger sin

vrede, kan man blive ramt af sygdom, fordi tilstanden rent fysiologisk slider på kroppen: Der er fundet klare sammenhænge mellem stærk vredladdenhed og forøget risiko for både blodpropper og hjerneblødninger. Hjerneblødninger kan især opstå, når blodtrykket akut – under en voldsom vrede – stiger, ud over hvad de skrøbelige blodkar i hjernen kan holde til, så de brister, som balloner der pustes for hårdt op. En undersøgelse viste, at medicinstuderende, som i 25-årsalderen var udpræget vredladne – men i øvrigt helt raske – fem gange oftere end andre havde et farligt forhøjet blodtryk, da de blev undersøgt 25 år senere!

Undertrykkelse af vrede kan føre til psykosomatisk sygdom, men det er selvfølgelig heller ikke nogen løsning bare at give los. Hvis vi afreagerer vreden i ubetænksom, vredladen eller ligefrem voldelig adfærd, kan vi ikke blot skade andre, men også støde dem fra os, og så bliver vi ensomme i det lange løb. Det er *også* livsfarligt: Ensomhed er desværre forbundet med større risiko for sygdom og tidlig død.

HVORFOR?

En egenskab, der havde positiv værdi i den vilde natur for millioner af år siden, har det altså ikke *nødvendigtvis* i vore dages civiliserede menneskeliv – når det ellers *er* civiliseret. Derfor er det vigtigt at spørge: Hvorfor bliver vi vrede? Hvordan kan det være, at nogle af os ligefrem bliver grebet af vildt raseri og begår voldshandlinger, der ikke bare er skadelige for ofret eller ofrene, men også i

høj grad for den voldelige selv? Og hvad kan vi stille op med den skadelige vrede? Den moderne psykologi har mange svar på de svære spørgsmål, og i denne lille bog vil jeg sætte nogle af dem under lup.

VREDENS BYGGESTEN

Vrede kan virke uigennemskuelig, vild og næsten dyrisk. Hvad kan videnskabens rationelle sprog sige om sådan en følelse? Noget ganske præcist, faktisk. Der indgår fire forskellige komponenter i definitionen af enhver følelse – også vreden – og de angår: 1) følelsens stemning, 2) de tankemønstre, der knytter sig til den, 3) den adfærd, følelsen afstedkommer, og 4) de særlige fysiologiske virkninger, den har – idet i hvert fald stærke følelser giver fysiologiske reaktioner i kroppen. Vrede er en følelse, der er kendetegnet ved en særlig ophidset stemning, men ikke nok med det: Den sætter kroppen i alarmberedskab, tvinger hjernen ind i bestemte tankemønstre og styrer vores adfærd i en retning, der i værste fald kan være voldelig – og yderst skadelig. Lad os kigge lidt nærmere på vredens byggesten, den faglige definition af begrebet.

HÆVNTØRST OG FASTLÅST HJERNE

Vredens følelsesmæssige *stemning* kender vi alle. Den består især af en indre ophidselse og fjendtlighed over for den, vreden retter sig imod, og man gribes af en trang til at 'hævne sig' og skade fjenden. Samtidig præges vi i vredens favntag af bestemte *tankemønstre* og fokuserer på, at vi er blevet forulempet, forurettet eller på anden

måde generet af andre, der angiveligt er skyld i denne utilfredsstillende tilstand. Undertiden er tankerne næsten tydeligere end selve følelsen af vrede, så man måske nægter at føle sig vred, men blot tænker, at man ikke vil finde sig i det, man er udsat for. I andre tilfælde er det den stemningsmæssige side af vreden, der dominerer bevidstheden, hvor man bare bliver stiktosset, uden at man rigtig tænker over, hvad det egentlig var, der skete.

KAPTAJN HADDOCKS FACON

Tænk på kaptajn Haddock, der hopper, råber, raser og slår: Der er ingen tvivl om, hvornår han er vred! Vred *adfærd* er også en vigtig komponent i det samlede billede af vrede – og de ydre signaler er ofte det eneste, man kan holde sig til; vi kan jo ikke opleve andres følelser og tanker indefra. Vredladede adfærd kaldes både vold og aggression; betegnelserne benyttes ofte i flæng, men nogle forskere skelner mere skarpt. Vold er, når man skader andre – psykisk eller fysisk – uanset årsagen, mens aggression er den skadelige adfærd, der specielt skyldes vrede eller rasende følelser.

Adfærd er altså ikke nogen helt enkel størrelse. Fysisk vold er naturligvis en meget let aflæselig adfærd, der afslører en persons vrede, men ofte optræder vreden kun som en særlig form for *sproglig* adfærd. Den kan være mere uklar: selv om vi tror, at andre fortæller ærligt og redeligt om deres vrede, er det aldrig helt sikkert, at de *vil* inddrage os i alt, hvad de oplever. Måske *kan* de faktisk ikke fortælle os om tanker, der måske flyver

så hurtigt igennem hovedet, at de ikke når klart frem i bevidstheden, men alligevel skaber stærke, vrede reaktioner.

DEN ONDE CIRKEL

Sproget kan også bruges på højst forskellige måder. Den sproglige adfærd hos en vred person drejer sig ikke altid kun om at kommunikere den indre tilstand til andre, men også ofte om at afreagere den vrede følelse. Det kan gælde behersket kritik – men også direkte ondsksfulde bemærkninger eller ligefrem højlydte råb og forbandelser, der har til hensigt at skade andre. Kaptajn Haddock er fx en mester i vredladne og aggressive bemærkninger! Men spøg og tegneseriefigurer til side: Dén form for destruktiv sproglig adfærd er en form for psykisk vold, der kan føre til ubehagelige følelsesmæssige reaktioner hos modtageren. Hvis denne så også selv bliver (endnu mere) vred, kan det hele ende i en ond cirkel af stigende vrede og raseri – og måske endda fysisk vold.

HJERTET I GALOP

Vredens *fysiologiske virkninger* i kroppen er overvældende, vrede kalder på kropslig handling. Biologisk er vrede knyttet nøje til kampadfærd: Undervejs i evolutionen var det en fordel at kunne mobilisere kroppens energiresourcer til kamp eller flugt, når situationen blev truende. Og vredens virkning kan vanskeligt ignoreres! Fordøjelsesaktiviteten går på vågeblus, for den dyrebare energi må ikke gå til spilde, og blodpladerne klumper sig sam-

men, så sår heler hurtigere. Kroppen lades op til kamp, der skal pumpes mere blod ud til musklerne, så blodtrykket stiger, og pulsen slår hurtigere – det ved vi bl.a. fra eksperimenter, hvor man har placeret måleudstyr på forsøgspersoner og derefter udsat dem for provokationer. Jo mere vrede, forsøgspersonerne beretter om, desto mere stiger deres blodtryk og puls som regel.

ET RASENDE FJÆS

Den vrede følelse inde i hjernen har endnu en interessant fysiologisk effekt. Vrede udløser en bestemt mimik i vores ansigt, hvad enten vi er klar over det eller ej. Det er formodentlig et levn fra tidligere udviklingstrin, fra tiden *inden* vi fik sproget som gave, hvor vi måtte kommunikere vores sindstilstande – som fx vrede, frygt og tristhed – til andre via mimiske udtryk i ansigtet. Det handler dog ikke blot om bevidst at aflæse mimikken, kommunikationen kan også ske ubevidst. Når man viser forsøgspersoner billeder af mennesker, der ser vrede ud, opstår der lynhurtigt den samme slags trækninger i ansigtet hos forsøgspersonerne selv. Og disse trækninger kan virke tilbage på hjernen og udløse vrede: Vores krop fortæller os, hvad den anden føler.

UBEVIDST VREDE

Fysiologi og følelse følges altså ikke altid ad. Når man provokerer forsøgspersoner, kan man også opleve, at de hævder at være vrede, *uden* at der sker nogen stigning i blodtryk og puls. Har de så virkelig følt sig vrede, eller