

Vrede



1

Vrede er en medfødt emotion

**karakteristisk ved aggression, aktivitet,
handlekraft (modsat passiv)**

Funktion :

- Informerer om at vigtige behov og værdier er truede
- Signalerer om grænseoverskridelse, fysisk/psykisk
- At forsvare individualitet/integritet
- At varsle om fare og potentiel trussel
- At kæmpe for sin overlevelse

2

Vi reagerer typisk med vrede

- Når der er risiko for at miste indflydelse, magt, anseelse, respekt, værdighed
- Trussel om angreb, livsfare, skade på sig selv eller andre
- Uretfærdighed
- Frustration vedr. uopfyldte behov
- Intimidering, invadering, fysisk og psykisk
- Når nogle står i vejen for ens mål

3

Vredens ansigte



Vredens udtryk:

Frustration – irritation – raseri- hævnfølelse – had - foragt – aggression – selvhævdelse- beskyttelsesbehov – ophidset – forbandet – agitation – modvilje – bitter - kontrær

Oplevelse af vrede:

At føle sig varm – handlekraftig - sammenbidte kæber – knyttede næver – stram ansigts-mimik med "vrede øjenbryn" - lyst til at slå/ skubbe/ sparke/ kaste/ råbe/ spytte – føle sig aktiveret – at føle sig stærk – afvisning – trykken i brystet /kæben/arme/ben

Mening:

At noget er uretfærdigt – at protestere – at man har fortjent eller har ret til noget- at ville stoppe noget- at noget ikke er godt nok – at man har modvilje mod noget – At være Assertiv /Selvhævdende – At stå op for mig selv – At stå frem – At komme på dagsorden – At gøre indtryk

4

Vreden styrker vores livsduelighed

- Vrede er en emotion der, som alle andre emotioner, overvejende tjener os bedst reguleret.
- Når vreden er reguleret, bevarer vi fokus ”indad og udad”. Vi kan mentalisere, være empatiske, lydhøre og bevare kontakten, relationen til andre.
- Vi kan varetage vigtige behov, som f.eks. Afgrænsning, integritet, identitet.
- Markere vore grænser – personlige, værdimæssige, etiske, moralske
- Vrede er central for investering i betydningsfulde relationer.
- Adgang til sin regulerede vrede, giver indre beroligelse, da man kan beskytte sig selv og værne om sin integritet, at mestre.
- Opnå mål

5

Maladaptiv vrede



- **Primær maladaptiv vrede**, kan komme til udtryk som vrede, der var berettiget en gang, men som ikke længere er adaptivt. Kan opleves som vedvarende irritation, bitterhed over uretfærdighed der blev begået. Et ekko fra en anden tid
- **Sekundær vrede**; afbryder og tilslører andre emotioner. Vreden lægger sig ovenpå og afbryder, en primær følelse.
- **Instrumentel vrede** kan forekomme når der f.eks. kan opnås en effekt/gevinst ved at skabe frygt, at få magt eller at få andre til at tage afstand. Oftest uden for bevidsthed.

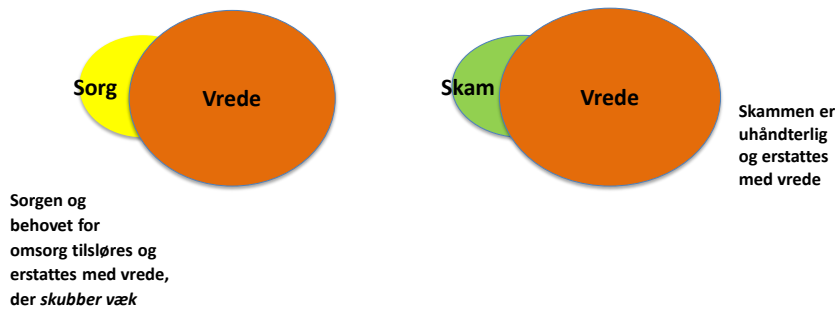
De maladaptive emotioner er tilbagevendende, uforløsende og indlærte reaktioner, idet de ikke adresserer det egentlige primære tilpassede behov. Primære maladaptive emotioner har rødder til en tidligere oplevet ufærdig situation(er).

6

Sekundær vrede

Sekundær reaktiv vrede fungerer som beskyttelse mod andre følelser, der ikke kan rummes, håndteres eller vises. Derved tilsløres emotionen, i øjeblikket, med en anden emotion

F.eks.



7

Erfaringer med vrede

Vi får forskellige erfaringer med vrede livet igennem

F.eks. at vrede har været :

- En forbudt emotion
- Ikke eksisterende
- Overvældende og farlig
- Skyld-og skam betyngende
- Passiv aggressiv
- Årsag til ydmygelse og/eller udstødelse
- Årsag til relationelle brud, smertelig adskillelse



8

Selvorganisering

Vi selv-organiserer os på baggrund af vores erfaringer.(emotion-schemes)

Når vores erfaringer med vrede har været negative, kan det bl.a. betyde at vrede:

- Ikke kan mærkes (ikke har adgang til, evt. dissociation)
- Tilbageholdes (selvafbrydende, overreguleret)
- Internaliseres (kopieres)
- Bliver en overvældende følelse (raseri)
- Ureguleret vrede er uden awareness – ikke kontakt
- Bliver undertrykt (splitting, Sugar-coated)
- At over-samarbejde (tab af integritet)
- Resignation, psykisk forpinthed og depression

9



10

Vrede i terapi

Terapeutens rolle er: (procesdiagnostik)

- At empatisk hjælpe klienten med at mærke, udtrykke, regulere og forstå vreden
- At støtte til at afdække om vreden giver mening, er adaptiv, i den konkrete situation
- At folde ud og hente frem den primære hjælpsomme vreden og at hjælpe klienten at regulere den og blive ven med den.
- At støtte til at transformere og regulere maladaptiv vrede, så den tjener klienten til at få dækket centrale behov (evt. stolearbejde)

11



12

Vrede er livskraft og energi

At stå op for sig selv og tale sin sandhed, giver vitalitet.

Vrede er også "modgift" til angst og skam.

Reguleret vrede giver en følelse af kontakt og Mestring.



13

Aristoteles

Enhver kan blive vred. Det er let.

Men at være vred på den rette person, i den rette mængde,
på det rigtige tidspunkt, af den rigtige grund og på den rigtige
måde.

Det er ikke let!



14