

# Jeg er ikke vred, jeg føler mig bare så uretfærdigt behandlet

**Psykologi:** Der er sket et skred i den måde, vi opfører os over for hinanden på, lyder det fra bl.a. psykologer og filosoffer. Vi er mere vrede, og vi giver mere udtryk for vores vrede. Det går ud over trafikanter, naboer, offentligt ansatte og tilfældige idioter på Facebook. I virkeligheden handler vreden om, at vi har fået et nyt syn på, hvem vi selv er.

MORTEN VESTERGAARD

morten.vestergaard@jp.dk

Jeg synes egentlig, at jeg er et fredeligt menneske, af den slags, der hellere vil tage en time på sofaen med en digtsamling og en kop kaffe, end jeg vil tage et skænderi med min kone.

Men der var selvfølgelig dengang, hvor jeg ødelagde badeværelsesdøren, fordi et af børnene, jeg husker ikke hvem af dem, opførte sig ret uretfærdigt. Eller dengang telefonen gik i stykker, da jeg lagde på efter en samtale, hvor min chef havde givet mig en helt uretfærdig opgave.

Og så var der for nylig, da jeg strakte min langfinger helt ud gennem forruden ad en Yahya Hassan-type i en sort Audi, som slet ikke tog nok hensyn til mig og min Peugeot dér på Ringvejen.

Men ellers er jeg, når jeg ikke er vred, ret så fredelig. Og det er de fleste vel, men ifølge psykologer, konfliktmæglere, filosoffer og sociologer er vi blevet mere vrede – eller vi giver i hvert fald mere udtryk for vores vrede.

Bl.a. taler Michael Danielsen, der er chefpsykolog i Psykiatrifonden, om et skred i den måde, vi opfører os på over for hinanden. Positivt formuleret har vi fået en bedre fornemmelse for, hvor grænsen går for, hvad vi mener, der er rimeligt. Negativt formuleret, så reagerer vi meget kraftigt, hvis vi ikke føler, at vi bliver rimeligt behandlet, eller hvis vi bliver kritiseret. Det ser han bl.a. i trusler og vold mod frontpersonalet i den offentlige sektor, i trafikken, eller blot hvis vi føler os dårligt behandlet i en butik.

Ifølge Michael Danielsen handler det om, at respekten for andre mennesker er blevet mindre, og at vi sætter vores personlige frihed meget højt.

»Vi er ikke længere først og fremmest orienteret mod fællesskabet, og der er ikke længere den samme tillid til fællesskabet. Vi har i stedet fremelsket det individuelle og vores ret til selv at finde vejen til at et fornuftigt liv.«

Det er det, der er på spil, når det i dag er accepteret, at man har forskellige ønsker til den offentlige service, at man ikke mener, at det er rimeligt at vente hos lægen, og at vi forventer, at vi kan kontakte vores børns skolelærere på alle tider af døgnet og få et svar.

Professor i filosofi på Aarhus Universitet Lars-Henrik Schmidt skrev for nogle år siden bogen "Om Vrede" – og her er en af konklusionerne, at vi er blevet mere vrede.

I dag vurderer Schmidt, at der både er tale om, at vreden ophober sig i tiltagende grad i os, men også at vi er begyndt i højere grad at give udtryk for vores vrede. Der er ifølge professoren gode grunde til, at begge dele sker. Det handler om et tab af autoritet i samfundet – både i form af manglende re-

spekt for »øvrigheden«, f.eks. politiet, og i form af en aftagende høflighed mellem mennesker.

»Der er mindre afstand mellem mennesker i dag og større intimitet. Vi møder alt for mange andre mennesker, som vi skal forholde os til og være intime med, og det udløser flere umiddelbare udtryksformer, og samtidig er der ikke længere de samme regler for, hvordan man skal forholde sig til alle de andre mennesker. Jeg møder i dag det samme antal mennesker på en dag, som min oldefar mødte på et helt liv,« siger Lars-Henrik Schmidt.

## At bære sin hat som man vil

Den intimitet ser han, både idet at selv statsministeren henvender sig direkte til os på Facebook, og i det mylder af mennesker, som man i bogstaveligste forstand skal forholde sig til, hvis man går en tur ned ad Strøget i København, hvor tætheden af mennesker er så stor, at man hvert sekund skal finde ud af, hvordan man undgår at støde ind i et andet menneske.

»Når der er så mange andre mennesker, vil man forholde os til, føler vi, at de alle sammen forlanger noget af os. Det forsøger vi at forsvare os mod – og nogle gange ved at blive aggressive og vrede.«

Lars-Henrik Schmidt ser f.eks. den vrede komme til udtryk i trafikken, hvor der er opstået fænomenet rodrage, eller vejvrede. Her sidder vi hver for sig, beskyttet af bilens skjold, og er vrede på de andre, der ikke følger reglerne i trafikken. Det er, ifølge Lars-Henrik Schmidt, blot et eksempel på, at kontrollen over vores aggressivitet krakelerer. Også han mener, at den udvikling hænger nøje sammen med nutidens dyrkelse af individet frem for fællesskabet.

»I en sådan individualiseret kultur er ideallet og det normale at "bære sin hat, som man vil" og at gøre tingene på sin egen måde. Derfor er vi ofte ikke tilbøjelige til at bøje os og erkende, at det er os, der er forkert på den. Vi holder på vores ret, fordi det er det, vi er opdraget til.«

Konfliktmægler og antropolog Anne-Marie Christensen er direktør i firmaet Etnovator. Hun har studeret fænomenet nabokonflikter, og hun holder kurser for offentligt ansatte i at håndtere konflikter med borgere. Hun ser også tegn på, at danskerne generelt er blevet mere vrede, hvilket bl.a. kommer til udtryk i et stort antal konflikter med vores naboer.

Hendes oplevelse er, at vi er blevet mere rethaveriske, og at vi i tiltagende grad er fokuseret på vores egne rettigheder. Også hun taler om, at tiltroen til autoriteter er forsvundet, og autoritetstro handler, som hun forklarer, i virkeligheden om tillid og accept af, at et andet menneske ved mere end mig, og en accept af, at samfundet har givet autoritet til en offentlig person, f.eks. en politibetjent.

»I dag fokuserer vi på, hvad vi har ret til at

sige til et andet menneske. Og så kalder vi det for vores ytringsfrihed. Hvordan det påvirker det andet menneske, tænker vi i mindre grad på. Vi udfordrer hele tiden hinanden i dag, fordi vi står fast på vores egen ret, og derfor oplever mange, at deres niveau af stress hele tiden er forhøjet – og det giver igen flere konflikter,« siger Anne-Marie Christensen, der ser den tiltagende vrede som et paradoks.

## Pli, omtanke, empati

De fleste mennesker vil helst ikke ses som en person, der har konflikter, og Anne-Marie Christensen spekulerer på, om det er det ideale, der gør, at mange mennesker ikke er gode til at håndtere en konflikt.

»Det er, som om mange bliver forskrækkede over den side af livet, fordi de ikke vil se sig selv som et menneske, der har konflikter og derfor reelt ikke har lært at være empatiske.«

Chefpsykologen Michael Danielsen mener også, at der er brug for igen at sætte mere fokus på dyder som pli, omtanke, og empati i opdragelsen.

»Det handler om evnen til at se sig selv udefra, det som man i gamle dage ville kalde modenhed og robusthed. Det er stadig et idealt, når vi opdrager vores børn, men de seneste år har vi nok prioriteret det lavere,« mener Michael Danielsen, som efterlyser, at børn trænes i at være empatiske.

»Man skal træne det at tøjle sin egen vrede, at håndtere sin frustration og ikke altid hævde sig selv, men i stedet sætte sig i andres sted. Det er den slags, vi i mange år har fokuseret på hos de såkaldt adfærdsvanskelige børn. Men det er en træning, som man kan have brug for.«

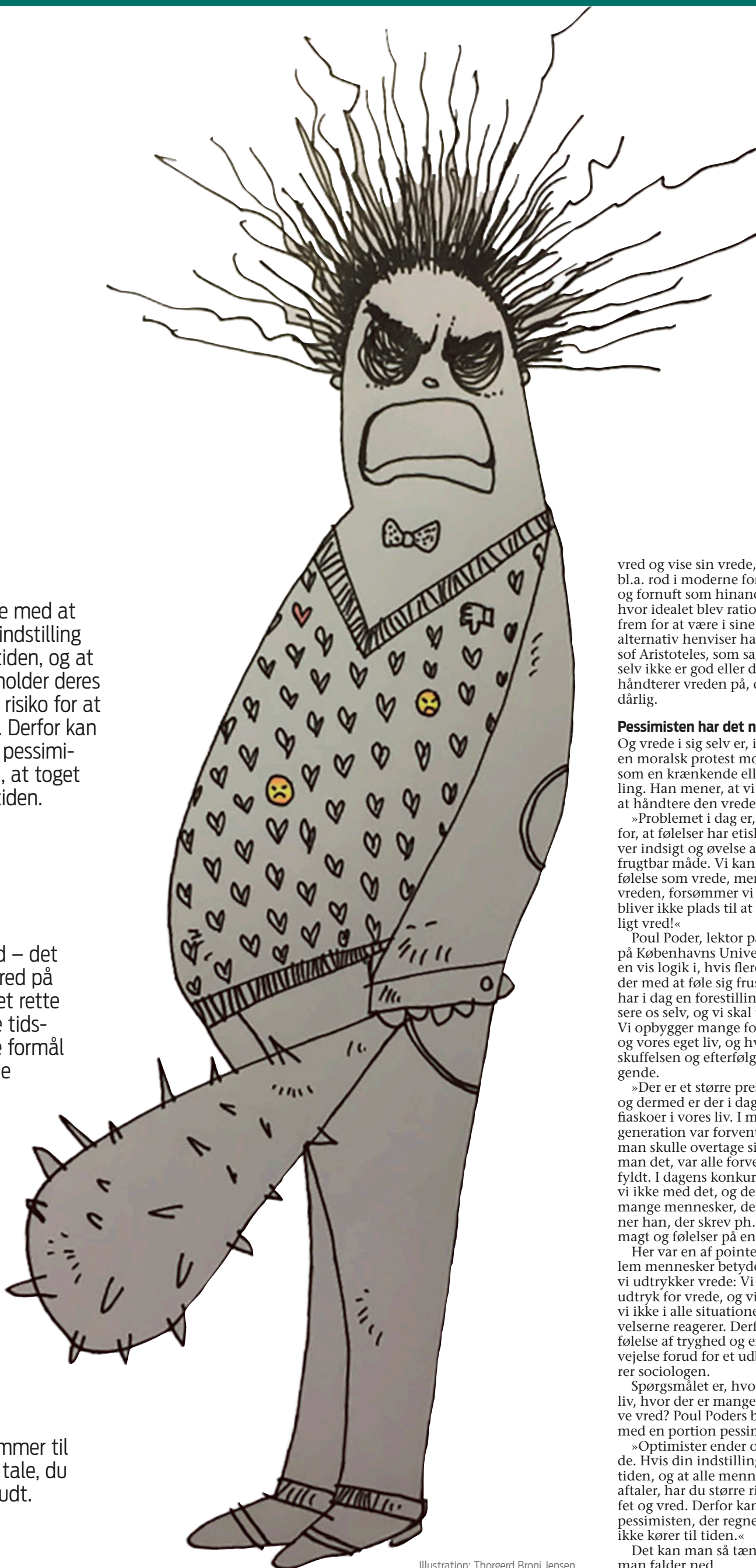
Michael Danielsen forklarer, at følelsen vrede hænger sammen med, at hjernen er designet til at sikre vores overlevelse. Hvis vi føler os truet, handler hjernen for at sikre vores tryghed og overlevelse. Her bruges vrede til at markere, at vi mener, at vores grænser overskrides. Engang gjaldt det liv eller død, i dag handler det, ifølge chefpsykologen, ofte om trusler mod vores frihed eller selvstændighed.

Thomas Brudholm, der er lektor på Institut for Tværkulturelle Studier og Regionale Studier på Københavns Universitet, har forsket i fænomenerne tilgivelse og vrede i forbindelse med folkedrab.

En af hans pointer er, at vi også skal give plads til vreden – og at det er en fejl, når vreden ofte bliver kategoriseret som noget, samfundet ikke ønsker. Det er, ifølge Brudholm, et problem, hvis vi gør os for hurtigt færdige med vreden, når vi faktisk er blevet trådt på.

»Vreden er ubehagelig, men det må den også have lov til. Desværre er der i dag, hvor det er et idealt, at vi skal være positive, i harmoni, og tage ja-hatten på, ikke rigtig plads til denne vrede,« siger Thomas Brudholm.

At det stadig i dag er en dyd ikke at blive



”

Optimister ender ofte med at blive vrede. Hvis din indstilling er, at toget kører til tiden, og at alle mennesker overholder deres aftaler, har du større risiko for at blive skuffet og vred. Derfor kan livet være lettere for pessimisten, der regner med, at toget sikkert ikke kører til tiden.

Poul Poder  
lektor, Københavns Universitet

”

Enhver kan blive vred – det er let. Men at blive vred på den rette person, i det rette omfang, på det rette tidspunkt, med det rette formål og på den rette måde – det er ikke let.

Aristoteles

”

Det bedste middel mod vrede er en smule eftertanke.

Seneca

”

Tal i vrede, og du kommer til at holde den bedste tale, du nogensinde har fortrudt.

Winston Churchill

vred og vise sin vrede, har ifølge Brudholm bl.a. rod i moderne forestillinger om følelse og fornuft som hinandens modsætninger, hvor idealet blev rationalitet og selvkontrol frem for at være i sine følelsers vold. Som et alternativ henviser han til den græske filosof Aristoteles, som sagde, at vreden i sig selv ikke er god eller dårlig. Det er måden, vi håndterer vreden på, der kan være god eller dårlig.

#### Pessimisten har det nemmere

Og vrede i sig selv er, ifølge Brudholm, som en moralsk protest mod det, man opfatter som en krænkende eller uretfærdig handling. Han mener, at vi kunne blive bedre til at håndtere den vrede, der er.

»Problemet i dag er, at vi mangler et blik for, at følelser har etisk værdi, og at det kræver indsigt og øvelse at omgås dem på en frugtbar måde. Vi kan ikke være foruden en følelse som vrede, men når vi fordømmer vreden, forsømmer vi at træne den, og der bliver ikke plads til at lære at blive ordentligt vred!«

Poul Poder, lektor på Sociologisk Institut på Københavns Universitet, mener, at der er en vis logik i, hvis flere mennesker i dag ender med at føle sig frustrerede og vrede: Vi har i dag en forestilling om, at vi skal realisere os selv, og vi skal udleve vores drømme. Vi opbygger mange forventninger til os selv og vores eget liv, og hvis de ikke opfyldes, er skuffelsen og efterfølgende vreden nærliggende.

»Der er et større pres for, at vi skal lykkes, og dermed er der i dag også potentielt flere fiaskoer i vores liv. I mine bedsteforældres generation var forventningen måske, at man skulle overtage sin fars gård, og gjorde man det, var alle forventninger til livet opfyldt. I dagens konkurrencesamfund nøjes vi ikke med det, og det har en bagside for de mange mennesker, der ikke har et job,« mener han, der skrev ph.d.-afhandling om magt og følelser på en arbejdsplads.

Her var en af pointerne, at hierarkiet mellem mennesker betyder noget for, hvordan vi udtrykker vrede: Vi blottes os, når vi giver udtryk for vrede, og vi løber en risiko, fordi vi ikke i alle situationer ved, hvordan omgivelserne reagerer. Derfor er der ofte en vis følelse af tryghed og en vis strategisk overvejelse forud for et udbrud af vrede, forklarer sociologen.

Spørgsmålet er, hvordan vi håndterer et liv, hvor der er mange gode grunde til at blive vred? Poul Poders bud er at bevæbne sig med en portion pessimisme.

»Optimister ender ofte med at blive vrede. Hvis din indstilling er, at toget kører til tiden, og at alle mennesker overholder deres aftaler, har du større risiko for at blive skuffet og vred. Derfor kan livet være lettere for pessimisten, der regner med, at toget sikkert ikke kører til tiden.«

Det kan man så tænke lidt over, mens man falder ned.