

# Aggresjon på godt og vondt.



## En følelse er en følelse

Aggresjon er en følelse. Følelser er ikke "riktige" eller "gale". De er følelser. Vi velger ikke om de skal oppstå eller ikke. De bare oppstår, og vi må forholde oss til dem. Det er altså ikke synd å bli sint. Dessverre har en i mange kristelige miljøer hatt den oppfatningen. Resultatet har bare blitt at en ikke har kunnet være ærlig med følelsen, men har måttet fornekte den, trykke den ned eller latt den få mange fordekte og indirekte utløp.

"*Bli vred, men synd ikke,*" sier Paulus (Ef 4,26. Sitert etter Norsk Bibel 1988). Det går altså an å bli sint uten å synde. Og Paulus fortsetter: "*La ikke solen gå ned over deres vrede*". Det må bety at de sinte følelsene ikke skal hermetiseres slik at de utvikler seg til bitterhet. Det må også bety at vi skal prøve å komme overens med dem vi er sint på allerede i dag.

Vi kan ikke velge *om* vi vil bli sinte eller ikke. Følelser oppstår bare.

Men vi kan faktisk velge hvordan vi vil forholde oss til følelsen. Vi kan velge hva vi vil si og hva vi vil gjøre når vi blir sinte. Det er et poeng at det vi sier og gjør ikke er u hensiktsmessig, skadelig for oss selv og andre eller syndig.

Mange liker å tro at de ikke kan velge. Da sier en at "Sinnets løp bare av med meg", "Jeg måtte bare få det ut" eller noe i samme duren. Men da fraskriver vi oss ansvaret for oss selv. Da gir vi oss selv tillatelse til å forbli umodne mennesker. Dette må vi komme tilbake til senere.

En liten korrigerende må til. Av og til kan vi nemlig noe for at aggresjonen oppstår. Det kan hende vi har tolket noe som urettferdighet, angrep eller avvísning uten at det egentlig er det.

Mennesker som for eksempel har opplevd mye avvísning i livet sitt, kan etter hvert tolke de minste ting som avvísning. En som aldri har blitt tatt på alvor, kan føle at andre ler av ham eller henne bak deres rygg.

Så kommer sinnet. Men en blir ikke sint fordi en har opplevd avvísning eller det å ikke bli tatt på alvor. En blir sint fordi en *tror* at en har blitt avvíst eller ikke tatt på alvor.

Noen trenger hjelp til å tolke ting på en annen måte for å få bukt med uheldige aggresjonsyttringer.

Aggresjon er altså en følelse. Den påvirker pusten vår, pulsen vår, muskelspenningene våre, hormonene våre. Kort sagt: hele kroppen. At kroppen for en kort tid gjør seg klar til dyst, er ok. Men dersom aggresjonen er vedvarende vil den etter hvert røyne på - både fysisk, psykisk og sosialt.

## Den sunne aggresjonen

Aggresjon er i utgangspunktet mye sunnere enn likegyldighet. Vi bør bli sint over urett. Når noen lider urett, bør vi faktisk reagere og få slutt på uretten. Arnulf Øverland har uttrykt det i diktet som begynner med: "Du skal ikke tåle så inderlig vel den urett som ikke rammer deg selv". Fellesskapet har behov for en harme som forsvarer den som lider urett og konfronterer den som utøver urett. Det er ikke kristelig å være passiv.

Aggresjon skal brukes til å forsvare egne grenser. Det skal ikke være ok at noen overskrider mine personlige grenser, undertrykker meg, tvinger meg, nedverdiger meg eller behandler

meg respektløst. Da skal jeg sette foten ned og si "nei". Da skal jeg si "Så langt, men ikke lenger". Aggresjonen skal hjelpe oss til å forsvare oss selv - ikke til å knuse dem som er urettferdige mot oss.

Så skal aggresjonen hjelpe oss til å overvinne hindringer og nå et mål. En fotballspiller trenger aggresjon for å få ballen i mål. Men motspillerne skal helst ikke ha behov for et besøk på legevakten eller akutten etterpå. Aggresjonen kan gi meg utholdenhet til å kjempe for en god sak selv om det er mange hindringer. Aggresjonen kan hjelpe meg til ikke å la meg stoppe så lett.

Den sunne aggresjonen har med omsorg å kjærlighet å gjøre. Det er sunt å bli sint når andre er i ferd med å ødelegge livene sine eller la være å vokse opp til det potensialet Gud har skapt dem med. Det å bli sint henger også sammen med det at vi bryr oss. Og de vi bryr oss om, ønsker vi verken å ødelegge eller fornedre, men snarere bygge opp og heie fram. Sinte idrettsutøvere kan ofte få fram det beste i dem de er ledere for - vel og merke dersom idrettsutøverne vet at treneren bryr seg.

Den sunne aggresjonen vil vi i det følgende betegne som "harme"

## Den usunne aggresjonen

Dersom vi forenkler litt, kan vi si at den usunne aggresjonen går i to ulike retninger.

Den første kan vi kalle "raseriet".

Raseriet er ute etter å såre og skade den eller de en er sint på. Raseriet kan gi seg uttrykk i mord, vold, hærværk, kjefting. Da er det snakk om hevn i en eller annen form. En føler at en har "rett" til å påføre andre skade, smerte eller problemer.

Den andre kan vi kalle "fornærmelsen" eller "offerrollen".

Nå kommer ikke aggresjonen ut, men den vendes innover. En går inn i offerrollen. En blir martyr. En synes synd på seg selv. En slikker sår (og det kan føles veldig hyggelig å slikke sår). En benekter kanskje at en er sint, og sier at en "bare er såret". Aggresjonen kommer ikke ut i direkte form som i raseriet, men den kommer ut - indirekte - som taushet, "umerkelige" stikk, unngåelser, surhet, hodepine, stive muskler.

Forskjellene mellom disse tre formene for aggresjon, kan også beskrives slik (Fra Richard P Walters: "Vrede", Credo Forlag, København 1989):

- Raseriet ønsker å skade, fornærmelsen vil hermetisere skaden, harmen vil reparere skaden.
- Raseriet forsøker å ødelegge andre, fornærmelsen ødelegger oss selv, harmen ønsker å ødelegge det onde.
- Raseriet og fornærmelsen søker hevn, harmen søker rettferdighet.
- Raseriet er styrt av selvishet, fornærmelsen av feighet, harmen av medlidenhet.
- Raseriet er åpen krigføring, fornærmelsen er geriljakrig, harmen er et ærlig, fryktløst og mektig forsvar for sannheten.
- Raseriet forsvarer seg selv, fornærmelsen forsvarer status quo, harmen forsvarer den andre parten.

- Raseri og fornærmelse er forbudt i Bibelen, harme er påbudt.
- Blant kristne er det frykt for raseri, overskudd av fornærmelse og mangel på harme. (NB!)

## Aggresjon der vi ikke venter den

Hensynsfulle mennesker er ofte sinte. De går med en følelse av at de får lite igjen for sin hensynsfullhet, og at det er forholdsvis få, om overhodet noen, som tar hensyn til dem.

Idealister kan også være sinte. De er sinte på dem som ikke er like idealistiske og tar alt så lett.

Den engstelige eller deprimerede har ofte mye undertrykket aggresjon i seg. Ofte er det aggresjonen som er den viktigste årsaken til angsten eller depresjonen.

Og så har vi han som sier "Jeg er nå mest sint på meg selv" eller hun som sier "Jeg er bare sint på meg selv, for det er min egen skyld alt sammen". Hovedregelen er at de som sier at de bare er sinte på seg selv, er kraftig sint på andre, men det vet de ikke, eller de tør ikke vite det.

## Hva er det som skjer?

**Aggresjonen oppstår hos oss når** vi opplever noe som kan forbindes med urettferdighet, fare, avvisning, tap eller frustrasjon. (Frustrasjon kaller vi det når vi føler at vi hindres i å oppnå det vi ønsker.)

Det at vi reagerer på urettferdighet, har vi allerede vært inne på.

Et eksempel på at vi reagerer med aggresjon i faresignaler, er mor som blir fryktelig sint på treåringen rett etter at han har sprunget ut i gata og så vidt unngått og bli påkjørt av en lastebil. Mor er livredd. Men i første omgang kommer reaksjonen i form av sinne.

Det gjør vondt å bli avvist. Det er nesten ingenting som gjør mer vondt. Når vi har opplevd en del avvisninger, har det som regel bygget seg opp en del sinne i oss.

I sorgsituasjoner kan en også oppleve mye sinne. En kan bli sint på sykehuspersonalet som ikke klarte å forhindre dødsfallet, på naboer som ikke ser ut til å bry seg, på Gud som tillot det å skje, på seg selv for at en ikke var snill nok mens en hadde sjansen, osv.

Vi kan også bli sint på andre når vi oppdager at de har de samme svakhetene som vi selv har. Foreldre synes f.eks. at det er særlig irriterende når de gjenkjenner sine egne svakheter hos barna sine.

Ofte kan vi bli sinte når vi er redd for å oppdage trekk hos oss selv som ligner trekkene vi ser hos dem vi er sint på. En som f.eks. selv synes at det er viktig å være sterk (og kanskje er det!), kan bli svært sint på svake mennesker.

Sinte følelser overfor andre kan være et tegn på at vi føler oss truet på en eller annen måte, at vi er redd for dem eller at vi føler oss underlegne i forhold til dem.

Dersom vi blir skikkelig sint på grunn av en bagatell, har vi etter all sannsynlighet blitt ladet opp over tid. Utladningen kom så i nærheten av en brukbar lynavleder. Dersom dette har blitt et mønster, må vi lære å registrere når og hvor de sinte følelsene oppstår og bearbeide følelsene etter hvert - før lageret blir så stort at vi blir eksplosive. At et tordenvær renser luften, er dårlig trøst for den som lynet slår ned i.

Så er det en del **faktorer som gjør at sinnet vårt utløses lettere** eller blir sterkere enn naturlig er. Det skjer dersom vi på forhånd har lav selvfølelse, plages av skyldfølelse, føler oss hjelpeløse, opplever meningsløshet eller har urealistiske forventninger til situasjonen eller livet.

Dersom noe av dette plager oss, føler vi oss sårbare. Og jo mer sårbare vi er, jo mer får vi en trang til å gå i forsvar. Er selvfølelsen min lav, føler jeg meg enda lettere oversett, ikke tatt hensyn til, nedvurdert eller ikke tilbørlig verdsatt. Sjeg hjelpe-løs, får aggresjonen med til å føle at jeg har mer kontroll. Osv

Kanskje kan vi si det slik at fordi aggresjon er en følelse som lett forbindes med styrke, så kan jeg skule min egen svakhet bak en sterk reaksjon.

Dersom dette påvirker aggresjonen min, må jeg gjøre noe med det.

Så har det altså skjedd. Jeg har reagert på en situasjon med aggresjon. Kanskje har jeg også noe i bagasjen min som har forsterket reaksjonen. Følelsen har vokst seg sterk.

Det er da jeg må huske på at jeg selv kan velge hva jeg vil tenke, si og gjøre. **Jeg velger** om jeg vil gjøre noe for å endre situasjonen slik at jeg får det bedre, om jeg vil skade en jeg er sint på og hevne meg grundig på ham eller henne, eller om jeg vil skade meg selv, befeste meg i offerrollen og spille ut aggresjonen indirekte og uryddig.

Det er faktisk mitt valg. Se avsnittet "Hvordan uttrykke aggresjon".



## Glad i – Sint på

Det er de vi er mest glad i og som står oss nærmest vi blir mest sint på. Det er ingen en kan bli så sint på som foreldre, ektefelle eller barn.

Men det kan være veldig skremmende å være sint på noen vi er veldig glad i eller avhengig av. Noe i oss frykter at det sinnet kan ødelegge relasjonen. Den vi er sint på kan straffe oss, forlate oss, bli knust eller avvise oss. Så bagatelliserer vi heller sinnet, benekter det eller enda fortrenger det.

Ofte er det sjelesorgens og terapiens oppgave å gi hjelp til å innrømme at det går an å være veldig glad i og veldig sint på samme personen samtidig. De to følelsene skal ikke blandes sammen til en eneste røre. De skal sorteres i to ulike hauger. VI skal erkjenne fullt ut hvor glad vi er i vedkommende. Og så skal vi være like ærlige med hvor sint vi er på ham eller henne.

Der sinnet benektes eller fortrenges for mer eller mindre ubevisst å redde en relasjon, er det stor sjanse for å utvikle stivhet, depresjon eller angst.

## Sinnet fra fortiden

I syndefallets verden er det sjelden en kan vokse opp uten å pådra seg noen skrammer og sår. Det hører med til livet.

Men noen pådrar seg mer enn andre. Det er noen som har opplevd å bli fysisk eller følelsesmessig forlatt, avvist, mobbet, krenket eller misbrukt. Det har gjort vondt. Men fordi det har vært så urettferdig, har en også blitt sint. Kanskje er en til og med sint og rasende uten å være seg det bevisst.

Går vi rundet med et (ubevisst) sinne i oss, er det stor sannsynlighet for at det tyter ut i ulike sammenhenger. Er det mor som har såret sin sønn, kan sønnen bli ganske skeptisk til kvinner og anklagende og aggressiv overfor kona. Dersom far var en hardt og ufølsom sogneprest, kan en ha lett for å bli sint på autoritetsfigurer, særlig kristne sådanne. Ble en hardt straffet som barn, kan det hende aggresjonen tyter ut ved at en straffer sine egne barn omtrent like hardt. Eller en stoler ikke på noen og osrer aggresjon både i familien, blant venner og på jobben. Av frykt

for selv å bli avvist, avviser en andre før de rekker å avvise en. Kan jeg kritisere andre før de rekker å kritisere meg, føles det bedre.

Kort sagt: Mennesker som er i overkant aggressive i holdning, ord eller atferd, har etter all sannsynlighet en fortid der de har oppmagasinert aggresjon.

"Det vi er oss bevisst, kan vi gjøre noe med. Det vi ikke er oss bevisst, gjør noe med oss", heter det. Flere enn vi tror kan han nytte av å bearbeide sin fortid, være ærlig med hva som har gjort vondt og hva som har skapt sinne og få hjelp til å reagere på en sunn måte. Når følelsene blir plassert der de skal plasseres, tyter de ikke så lett ut der de ikke hører hjemme. Og både en selv, familie, venner og kolleger vil kjenne at det er godt.

## Aggresjonens mange uttrykk

Egentlig kan vi ikke velge om vi vil kommunisere det vi føler. Det vil alltid tyte ut slik at andre merker det. Men vi kan faktisk velge hvordan vi vil kommunisere det vi føler.

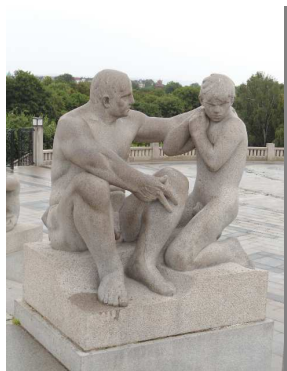
La det være helt klart. Vi anbefaler ikke at en bare "får sinnet ut". Den aggresjonen som kommer ut i høyrøstet kjefting, smelling med dører, rop eller skrik (bare for å nevne noe), er som regel skikkelig ubehagelig og den kan skremme vettet av dem som står rundt en, særlig barn

"Det heter at et tordenvær renser luften. Men det er ikke sikkert den som lynet slår ned i, vil se det på samme måte", var det en som sa. Og det er grunn til å regne med at den aggresjonen vi

uttrykker lett kan påføre andre rundt oss brannskader.

Frostskader er forresten også en mulighet dersom aggresjonen kommer ut i form av taushet, avstand, kulde eller utfrysing.

Vi skal nå si litt om hvordan aggresjonen gir seg uttrykk. Vi begynner med det minst alvorlige. Men det minst alvorlige merkes som regel det også.



Det begynner ofte med at vi slutter å ha øyekontakt med den vi er sint på. Vi unngår å se på ham eller henne. Later som om den andre er luft eller usynlig.

Vi kan bruke blikket på andre måter også. Vi kan få et stikkende blikk, et anklagende blikk eller et blikk som oser sinne.

Så øker avstanden mellom oss og den vi er sint på. Det kan måles med tommestokk og angis i centimeter og meter. Er det vanskelig å øke avstanden, kan en i alle fall prøve å snu ryggen til hverandre, noe mange sinte ektepar har erfaring med når de skal legge seg om kvelden.

En ganske alvorlig form for å øke avstanden, er å dra hjemmefra på ubestemt tid. Noen tar bilen og kjører av gårde. Ektefellen føler sterkt ubehag, og barna blir livredde. Det er ikke så få som har bearbeidet sin livshistorie og har hatt behov for å snakke om hvor forferdelig det var når far eller mor forsvant på denne måten.

Så formidler vi sinne ved ord - eller mange på ord.

Kanskje blir en heller taus eller svarer med enstavelsesord dersom en blir spurt om noe. Og tro nå ikke at taushet ikke er kommunikasjon. Taushet er en veldig sterk form for kommunikasjon. En merker trykket av den. Og, ærlig talt, det er vel det som er den tausens hensikt.

Så kan ordene bli mer og mer stikkende. Det som sies er kanskje på overflaten greit nok, men det merkes en fiendtlig undertone. Kanskje kommer ironien fram. Kanskje er det mer åpen kritikk eller enda angrep.

Stemmen kan også tas i bruk. De aller fleste mennesker synes det er ubehagelig eller til og med skremmende når noen snakker til dem med høy stemme, kjefter eller brøler. De som utsettes for dette, føler seg små. De får lyst til å trekke seg unna. Derfor for de som kjefter og brøler ofte en følelse av at de har makt og kontroll. Og når voksne føler frykt og ubehag når de opplever slikt, kan vi jo klett tenke oss hvor redde barn blir når far eller mor mister beherskelsen og kjefter, brøler eller hyler.

Så kan en få lyst til å bruke en eller annen form for makt. Kanskje føler en trang til å slå i bordet, smelle med dører, kaste ting, knuse. Det er ikke vanskelig å tenke seg at dette er ubehagelig for dem som står rundt. Nok en gang: For barn er dette skikkelig skremmende.

Barn tåler godt at far og mor gir uttrykk for aggresjon på en sunn måte. Men barn blir fryktelig redde dersom de får en følelse av at far og mor har mistet kontrollen. Barn er nemlig veldig avhengige av at far og mor har kontroll. Har de det ikke, blir verden veldig utrygg. Og verden blir skikkelig utrygg når far eller mor går av skafottet.

Vold er ikke så sjelden som vi tror.

Det skal ikke så mye til før små barn slår når de er sinte. Oppdragelsen sikter nettopp mot å lære barn at de ikke skal slå.

Problemet er bare at voksne mennesker også kan slå. Vi vet om voldelige ektefeller. Om det ikke akkurat er grov vold, er det ganske utbredt at ektefeller kan gi hverandre ørefiker eller mildere former for voldelig atferd. Om en ikke blir skadet fysisk, blir en i alle fall ydmyket og krenket av en slik respektløs atferd. Ingen former for vold er uskyldige. Vold er slett ikke sjeldent i kristne familier.

Det er ikke bare menn som slår. Kvinner slår også - faktisk like meget som menn. Men fordi de ikke har den samme muskelkraften, får de som regel ikke utrettet så stor skade. Dette er det faktisk viktig å være oppmerksom på. Menn som blir slått, har en veldig høy terskel for å søke hjelp. Om de ikke blir fysisk skadet, føler de i alle fall en skikkelig ydmykelse. Og de er livredde for fysisk å hindre samboeren eller ektefellen i å slå, for da er det mennene som blir beskyldt for vold. Det er forresten flere barn som rapporterer at de blir slått av mor enn det er barn som rapporterer slag fra far.

Vold er alltid uakseptabelt. Dersom en slår én gang, kan det kanskje ses på som et uhell. Dersom en gjør det to ganger, trenger en hjelp. "Én gang er ingen gang, to ganger er hundre", sies det av og til. En som har slått to ganger har et problem, og bør søke hjelp for det.

Så er det noe som heter passiv aggresjon. Da kan det i verste fall være tale om en personlighetsforstyrrelse.

Da er det snakk om omfattende passiv motstand - sosialt og i jobbsammenheng. Aggresjonen uttrykkes ikke åpent, men ved stahet, sabotasje og glemsel. En kommer stadig for sent eller utsetter ting slik at andre må vente, en blir sur og irritabel når en blir bedt om å gjøre noe, en får en utpreget kritisk holdning til de fleste i autoritetsposisjoner, føler at andre utsetter en for urimelige krav, en "glemmer" ting som er viktige for andre.

## Aggresjonen kan ta feil retning

- Det sunneste er at aggresjonen retter seg mot den eller dem som har såret oss eller vært urettferdig. Det er fint når vi våger å vedkjenne oss slike aggressive følelser - og kommunisere dem på en sunn måte.
- Det er langt mer usunt når vi er sinte, men ikke tør innrømme hvem vi er sinte på. Det kan lett skje når vi er glad i dem vi er sinte på eller avhengig av dem. Barn tør ikke alltid være sint på foreldrene, men de lar aggresjonen gå ut over andre barn eller teddybjørnen. En under-

ordnet tør kanskje ikke være sint på sjefen, men tar ut sinnet overfor ektefelle, barn eller egne underordnede.

- Aggresjon kan også skjule seg bak retthaveri. Da blir vi opptatt av at andre følger lover og regler. Dømmesyken får utvikle seg. Kanskje vi begynner å engasjere oss i debatter? Da er aggresjonen så skjult at vi ikke lenger har kontakt med den selv.
- Enda mer usunt blir det når vi bare retter aggresjonen innover mot oss selv. Da oppstår en dyp selvforakt. Da kan vi til og med, selvsagt ubevisst, begynne å straffe oss selv på flere måter - f.eks. ved å isolere oss, bli syke, hengi oss til misbruk, stryke til en eksamen, eller gjøre noe galt for å få nok et bevis på at vi er håpløse. Det mest drastiske uttrykk for en slik aggresjon er selvmord.

## Howdan uttrykke aggresjon?

La oss starte med noe som bør være selvfølgelig: Jesus ønsker å prege hele livet vårt. Det er riktig at det er Gud som har skapt oss med følelser. Men det betyr ikke at han ønsker at vi skal være ubeherskede. Både vi selv og den/dem vi er sinte på er skapt i Guds bilde. Vi skal ikke gjøre oss selv til noe mindre enn vi er skapt til, og vi skal ikke ydmyke eller fornødre andre.

Når aggresjonen melder seg, kan vi be - både for oss selv og for den/dem vi er sinte på. Når vi ber, skjer det noe med oss og våre holdninger.

Så må vi ikke la sinnet få fritt utløp og unnskyldte oss med at "Jeg er nå engang slik". Vi har en slem tendens til å forvente at andre forandrer seg, mens vi bare er skapt slik eller født slik. Jeg vil gjerne gi deg gode råd om hvordan du kan forandre deg, men selv liker jeg å tro at jeg ikke kan forandre meg.

Så er det nesten stikk motsatt. Det eneste mennesket i verden jeg har mulighet til å forandre, er meg selv.

Det fortelles om to menn som gikk bortover gata. Der møtte de en tredje mann som var heller uforskammet, men han som tok ordet var høflig og vennlig uansett hvor mye den tredje øste ut av seg. Da de to gikk videre, sa den som hadde vært taus: "Jeg skjønner ikke hvordan du kunne svare på høflig og vennlig når du ble utskjelt". Da svarte den andre: "Jeg ville ikke at han vi møte skulle styre livet mitt".

La ingen være i tvil. Vi kan beherske oss eller forandre oss hvis vi vil.

Hvor mange har ikke vært ordenlig sinte og skjelt og smelt. Så har telefonen ringt. Den sinte har tatt telefonen og vært så vennlig og behersket som bare det mens telefonsamtalen varte. Når røret ble lagt på igjen, fortsatte aggresjonsutbruddet som før. En kunne altså beherske seg når en syntes det var på sin plass. Men en syntes altså ikke det var på sin plass overfor familien eller de en var sint på.

Eller la oss ta et mer drastisk eksempel. Vi sier ikke til en konemishandler at "Du er nå en gang slik, og vi kan ikke forvente noe annet enn at du slår når du blir fortvilt eller sint". Selvfølgelig forventer vi at vedkommende søker hjelp for å endre atferd, og det ganske drastisk.

Ta en vurdering på om sinnet ditt er berettiget eller ikke.

For all del, det finnes berettiget sinne. Det har vi allerede snakket om.

Men det kan også hende at grunnen til at jeg blir så til de grader sint, er at jeg kjenner på lav selvfølelse, skyldfølelse, meningsløshet, hjelpeløshet eller har hatt urealistiske forventninger.

Så kan det hende at det som jeg reagerer på egentlig er en bagatell. Jeg må klargjøre for meg selv om det virkelig er verdt å bli sint på - i alle fall om det er verdt å bli så sint.

Eller det kan hende jeg reagerer fordi jeg har misforstått det som ble sagt eller gjort eller tillagt den andre hensikter ved-

kommende overhodet ikke har. Jeg må være oppmerksom på at til og meg jeg kan misforstå noen.

Dersom det er verdt å bli sint, må jeg lære meg til å si fra.

Den beste måten å si fra på, er å komme med utsagn av typen "Når du sier X eller gjør Y, da blir jeg sint". Da er det ikke personen jeg er ute etter å ta, men de urettferdige ordene eller gjerningene. Det går an å være tydelig uten å skjelle ut, såre eller skade. Det går veldig godt an. Og når vi sier fra, skal vi ikke si fra på en måte som ydmyker eller fornødre den vi er sint på. Men si fra, det skal vi. Sier vi ikke fra, vil aggresjonen lekke ut indirekte og gi mange uryddige signaler.

Når vi sier fra, forventer vi selvsagt at vi blir hørt og at vi blir tatt på alvor. Det betyr ikke uten videre at den vi sier fra til skal være enig med oss i at det som er sagt eller gjort var urettferdig eller galt. Det kan være gjenstand for diskusjon. Men følelsen vår bør bli tatt på alvor og ikke bare avvist, bagatellisert eller fleipet med.

Blir vi ikke tatt på alvor, må vi si fra en gang til, og også si fra om at vi faktisk forventer å bli tatt på alvor.

Noen ganger er det helt på sin plass å uttrykke sinne både med stemmebruk og kroppsspråk. Idealet må ikke være at vi skal være så behersket at vi aldri viser at vi er sinte.

Men vi må være oppmerksomme på at jo mer vi bruker stemmen og kroppen, jo mer makt utstråler vi og jo mer skremmende blir vi. Og poenget med aggresjonen skal ikke være å skremme noen, men å forandre situasjonen og oppnå bedre forhold. Der sakligheten blir helt forlatt og følelser får fritt løp, blir situasjonen ofte vanskeligere, ikke bedre. I familien kan barna bli ordentlig skremte.

## Når noen er sint på oss

Vi går ikke i stykker dersom noen er sint på oss. Vi er skapt såpass robust at vi tåler det. På samme måte som jeg må tillate meg å være sint på andre, må jeg tillate andre å være sint på meg.

Spørsmålet er hvordan vi vil forholde oss til den som er sint.

Første regel er: Ikke svar med samme mynt. Dersom den som er sint, er uhøflig, usaklig, kjeffer eller bruker høy stemme, så ikke svar med samme mynt. Svarer vi med samme mynt, blir i alle fall situasjonen fastlåst, og vi kommer ikke videre.

Forhold deg rolig. Prøv å ha langsomme bevegelser som ikke provoserer. Snakk langsomt og rolig. Ikke hev stemmen. Og prøv å ha en trygg øyekontakt med den som er sint.

Det er viktig at den som er sint føler at han eller hun blir tatt på alvor og hørt. Å overhøre vedkommende eller fleipe bort det som sies, er en dårlig måte å reagere på.

Kan vi være vennlige samtidig som vi ikke viker unna eller later som om vi er laget av glass, oppnår vi som regel de beste samtalene.

Vær åpen for at det kan være noe berettiget i sinnet til vedkommende, selv om det uttrykkes sterkere enn nødvendig. Det kan jo hende at det vi har sagt og gjort har vært klanderverdig på en eller annen måte.

Eller det kan hende vedkommende har mistolket oss og trenger flere opplysninger. Eller kanskje vedkommende trodde vi hadde dårlige intensjoner..

Kanskje kan vi spørre: "Jeg skjønner at du er sint. Kan du si litt mer om hva det særlig er du er sint på?", eller "Hva er det særlig som provoserer deg?"

Dersom sinnet er berettiget, må vi være villige til å beklage og be om tilgivelse.

Dersom vi fortsatt synes at sinnet er uberettiget, kan vi si ifra om at vi opplever det slik. "Jeg ser og hører at du er sint, men jeg har faktisk vanskelig for å skjønne at jeg har gjort noe galt", eller "Jeg skjønner at du synes jeg har sagt/gjort noe galt. Kan du si litt om hva du synes jeg skulle ha sagt/gjort i stedet?"

Noen ganger kan budskapet være noe i retning av: "Jeg forutså ikke at du ville reagere med sinne på det jeg sa/gjorde. Men jeg kan ikke se for meg at jeg kunne si/gjøre noe annet".

Det er tillatt å be om en "time out". Da kan vi si: "Dette er det viktig at vi snakker mer om. Men skal vi ta noen minutters pause? Jeg føler at jeg trenger litt tid til å roe meg ned og tenke igjennom det vi snakker om nå".

Utsett det aldri på ubestemt tid. Avtal med en gang når dere skal samtale videre om saken.