

Minska ilskan med *medkänsla*

Psykologen Russell Kolts började med sin egen vrede.

TEXT AGNETA LAGERCRANTZ

Josh är en medelålders man som har stora problem med sin ilska. Han kan explodera på hustrun för att gräsklipparen fortfarande är trasig och skrika på kolleger för att de inte fattar. Nu går han i compassionfokuserad terapi, CFT, och som en del av behandlingen får han skriva ett medkännande brev till sig själv. "Josh, det är inte ditt fel att du blir arg."

Josh är visserligen fiktiv, men en fullt sannolik klient

i boken *CFT helt enkelt: Att bedriva compassionfokuserad terapi* (Natur & Kultur 2019). Terapiformen bygger på att odla sin medkänsla, och boken går igenom hur behandlingen kan gå till, steg

**Framför allt
ville Russell Kolts
inte överföra
sina aggressiva
utbrott på sina
barn**

för steg. Men "det är inte ditt fel" och "du har inte valt att ha ett hotsystem som skapar ilska" är svårt att ställa upp på som läsare. Josh gör ju sina närmaste illa när han ständigt tappar fattningen.

Vadå medkänsla?

- Ja, många reagerar som du, säger psykologen Russell Kolts, bokens författare som är på Sverigebesök för att hålla workshop med psykoterapeuter som vill fortbilda sig i compassionfokuserad terapi.

- Det är ju så ilska fungerar på oss: Håll dig undan från

mig, jag är farlig. Vrede väcker ingen medkänsla i andra människor.

RUSSELL KOLTS, SOM är professor vid Eastern Washington university i USA, blev CFT-expert genom sin egen problematiska ilska. Inte förrän han som nybliven pappa var nära att få ett utbrott på sin son som inte sov sött när han behövde jobba, kom insikten ikapp honom. Så här ville Russell Kolts inte vara. Och framför allt ville han inte överföra sina aggressiva utbrott på sina barn.

Han ramlade över böcker av Dalai lama, djupdök i buddhismens syn på vänlighet och medkänsla och lärde sig att meditera.

- Tre år senare märkte jag att jag hade förändrats exakt så som jag hade hoppats på. Och det som framstod som mest transformerande var övningarna i medkänsla. De hade verkligen förändrat mig.

MEDKÄNSLANS EFFEKT ANVÄNDS på flera sätt inom compassion-fokuserad terapi. Den lyfter till exempel bort skamkänslor - något som hör ihop med problematisk ilska, och som Russell Kolts själv bar på i många år. Han var inte jätteglad åt att berätta sin historia i ett TEDx-föredrag 2015, men förstod att det skulle minska skammen för andra. Sedan skrev människor över hela världen och tackade för att han hjälpt dem att ta itu med sitt problem.

- Medkänsla gör att det inte blir en så stor sak att säga "okej, jag kämpar med min ilska och vill göra något åt den".

Grunden för sitt arbetssätt la Russell Kolts genom att leda samtalsgrupper på ameri-

6x

Hantera ilskan!

Här är CFT-terapeuten Jernett Karensen bästa råd för bättre sätt att uttrycka din ilska:

- 1) Förstå dig själv. Hur fick du lära dig att reglera din ilska? Kanske fick du inte utveckla förmågan att sätta gränser för dig själv. Förståelse lägger grunden för ett medkännande jag.
- 2) Identifiera orsaken. Vad får dig att explodera i ilska eller tystna och inte står upp

för dig själv? Öva på att uppmärksamma vilka situationer som ökar risken för att du inte uttrycker ilska på ett sätt som blir bra för dig och dina relationer.

3) Hitta verktygen. Utveckla ett medkännande jag som hjälper dig att stå upp mer för dig själv eller se till att du andas om du håller på att explodera.

4) Förstå andras lidande. Oförmågan att reglera ilska har inneburit ett lidande för dig. Men du kan också förstå att din ilska blir hotfull och att

andra har lidit när du fått vredesutbrott.

5) Hitta relevanta uttryck för dina känslor. Undersök vad som ligger bakom ilskan, öva på att signalera det du faktiskt vill signalera.

6) Reparera. Med mer konstruktiva sätt att visa ilska/sätta gränser minskar konflikterna. Medkänsla gör att vi kan utveckla beteenden som passar bättre för reaktionen och relationen. Vi kan hela och läka det som har skadats.



kanska fängelser. Deltagarna berättade att ilska hade fått dem att känna sig starka och att vreden var ett sätt att undvika sårbarhet, ledsenhet och skam. Russell Kolts utvecklade ett tolvstegsprogram som han kallade för *True strength*, att medkänslan är den verkliga styrkan. Att kunna reglera sin ilska, möta sin sårbarhet och värna om sig utan att ge sig på andra – det är en stadigare grund att stå på än att man tappar fattningen och blir aggressiv.

DET HÄR GILLAR Jernett Karen- sen, legitimerad psykolog och certifierad CFT-terapeut som har utbildat personal på samtalsmottagningen för våldsutsatta och våldsutövare i Malmö. Medkänsla är inte bara att vara varm och omtänksam, utan också att hitta styrkan i att värna om sig själv på ett sätt som inte skadar andra. Hon beskriver medkänslan som ett verktyg för att våga närma sig det vi annars inte vill kännas vid. Terapirummet är ett forum där det blir okej att få uttrycka sina skuggsidor. Då gäller det för terapeuten att inte döma eller värdera.

– Compassionfokuserad terapi jobbar så tydligt med skam och självkritik. Genom att låta den dörren vara öppen kan man prata om så svåra saker som aggressioner. Annars sluter sig människor och vi får ingen möjlighet att hjälpa, säger hon.



När vi tar bort skammen runt ilskan ger vi människor frihet att ta ansvar för den

Också i Sverige är det skamfyllt att erkänna sin ilska, så klart. Jernett Karensen har märkt att ingen vill vara en som slänger tallriker i golvet eller skriker på sin partner, utan vi vill alla se oss som välreglerade och kontrollerade.

– Men så är det inte, konstaterar Jernett Karensen. Vi tappar fattningen då och då, och det behöver inte vara dåligt. Men vi behöver kunna reparera det vi skadar.

Vägen dit går genom förståelse. Russell Kolts brukar påminna om att ingen medvetet vill vara fientlig eller väljer att förstöra sina relationer på grund av vredesutbrott. Att problem med ilska utvecklas av samspelet mellan hur vi lär oss att uttrycka ilska och hur känslor formas av sociala normer. Många, menar Jernett Karensen, vet inte hur de ska göra när de vill värna sina gränser.

I Sverige tror hon däremot att det är mer socialt accepterat med passiv aggressivitet än i till exempel USA. Med passiv ilska kan en person bli tyst, ignorera den andra och inte svara på tilltal.

– Det är oerhört destruktivt, säger hon. När vi utsätts för den tysta ilskan, som om vi inte existerar, väcks mycket ångest. Här ser CFT också till det evolutionära perspektivet – vi är sociala varelser i stort behov av samspelet med andra människor.

Om det finns skam bakom ilskan ligger det därför i skammens nedärvda funktion att

vilja ha tillhörighet, berättar hon. Ett vredesutbrott går därför tvärt emot vad de egentligen längtar efter.

Vad gör CFT-terapeuten då?

– Vi säger aldrig att det är okej att skrika på andra, men vi säger att vi kan förstå impulsen, säger Jernett Karensen. Det är inte ditt fel, men det är ditt ansvar.

– Det mest medkännande jag kan göra är att säga både att jag är där för att hjälpa dem och att jag inte kommer att låta dem behandla mig på det sättet, säger Russell Kolts. Då brukar de hitta tillbaka. De lugnar sig i stället för att känna skam.

Och sedan?

– Ilska är ofta skrämmande, för när människor tittar djupare in i ilskan ser de en massa annan smärta. Sorg, ångest, rädsla. Det är så obehagligt att de flesta inte vill kännas vid sådana känslor.

Russell Kolts säger att skam, och känslan av att "det är något i grunden fel med mig", nog är den smärtsammaste känsla en människa kan erfar.

– I compassionfokuserad terapi försöker vi jobba med att ta bort skammen runt hela frågan, säger Russell Kolts. Attackera inte dig själv för något du inte valde, för ett system du inte själv utformade. När vi tar bort skammen runt ilskan ger vi människor frihet att ta ansvar för den.

– Att undvika obehagliga känslor är inte att vara stark. Det är att fly. Medkänsla gör att vi vågar vända oss till det som är skrämmande och säga: Jag tänker möta det svåra och jobba med det. Det är sann styrka.

Agneta Lagercrantz är frilansjournalist och författare till två böcker om självmedkänsla.