

AT OVERVINDE VREDE OG IRRITATION

William Davies



Udgivet på [Forlaget Klim](#) i 2008

FORORD TIL DEN DANSKE UDGAVE

Aggression (lat. *aggressio*) betyder 'angribe', og ordet 'vrede' (oldnord. *wreth*) betegner en måde at være aggressiv på. Grundbetydningen af ordet irriterbarhed (lat. *irritabilis*) er 'pirrelighed', og betydningen er ligeledes et udtryk for den måde, en aggressiv adfærd kan komme til udtryk på.

Alle mennesker kender til følelsen af at være vred eller irriterbar, og alle har mødt andre, der er vrede og irriterbare. Der kan være mange grunde til, at man bliver vred og irriterbar, og der er mange forskellige måder, disse tanker, følelser og handlinger kan komme til udtryk på. Hvorvidt vi oplever dem acceptable og hensigtsmæssige eller negative og uhensigtsmæssige, afhænger i høj grad af, om de er i overensstemmelse med eller ude af proportion med den situation de forekommer i. Om vrede eller irriterbarhed vurderes som noget godt eller dårligt afhænger desuden af, om vi finder dem berettigede eller uberettigede, rimelige eller urimelige, retfærdige eller uretfærdige.

Når vrede og irriterbarhed opleves som uberettiget og ude af proportion med den situation de kommer til udtryk i, er det ubehageligt for både dem, vreden og irriterbarheden er rettet imod, og for andre der oplever situationen. Man glemmer imidlertid, at det som regel også føles meget ubehageligt og pinligt for den, der udtrykker vreden og irriterbarheden. En person, der ofte er meget vred og irriteret, er sjældent populær, og har svært ved at indgå i normale sociale relationer.

I *At overvinde vrede og irriterbarhed* beskrives forskellige former for vrede og irriterbarhed samt deres årsager og virkninger. Det sker gennem illustrative case-stories og forklaringsmodeller. Læseren præsenteres også for en række praktisk anvendelige kognitive øvelser og metoder, der gør det muligt, at omstrukturere de tanker, følelser og handlinger der ligger til grund for en uhensigtsmæssig og uberettiget vrede og irriterbarhed. Bogen giver således både en forståelse for og indsigt i, hvad vrede og irriterbarhed er, og anviser måder, hvor på man kan lære at kontrollere dem hensigtsmæssigt og formålstjenligt.

Kognitiv terapi

Kognition betyder tænkning og evne til at lære og erkende.

Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk retning, der har til formål at forandre en negativ, automatisk tænkning og en forvrænget realitetssans.

Det var psykiateren professor Aaron T. Bech (1921), der sidst i 1960'erne introducerede den kognitive terapi i USA. I starten brugte man terapien i forbindelse med depression, men efterhånden kom den til at omfatte behandling af flere forskellige angsttilstande og personlighedsforstyrrelser. I 1990'erne er det ikke mindst i England, udviklingen af den kognitive terapi har fundet sted, og i dag kan den kognitive metode differentieres og anvendes inden for en lang række psykosociale fagområder. Det gælder også områder uden for psykiatrien.

Den kognitive terapi bygger på videnskabelig forskning. Den indeholder elementer fra både psykodynamisk og adfærdsterapeutisk teori og metode, den er solidt funderet i psykiatologien, og dens positive effekt er veldokumenteret.

Selvhjælp

I de seneste år har en gruppe af førende engelske og amerikanske psykiatere og psykologer videreudviklet principperne og teknikkerne fra den kognitive terapi og overført dem til en række selvhjælpsbøger.

Bøgerne indeholder et systematisk program, der gør det muligt for læseren alene eller i samarbejde med en psykiater, en praktiserende læge, en psykolog, en kompetent psykoterapeut eller en specialuddannet pædagog, at forsøge at overvinde de negative tanker, følelser og den adfærd, der hæmmer og begrænser en sund og naturlig livsudfoldelse. Selvhjælpsbøger vil aldrig kunne erstatte en professionel behandler, men de undersøgelser der indtil nu er lavet på selvhjælpsområdet i England, tyder imidlertid på, at mange mennesker faktisk har stor glæde af at arbejde alene med selvhjælpsbøgerne. Det er mennesker, som er bevidste om deres problem, som er motiverede, og som har det personlige overskud til aktivt at kunne forandre deres situation.

At overvinde vrede og irritation er skrevet af professor og klinisk psykolog med speciale i kognitive teorier, William Davies.

Foråret 2008

Finn Lykke Schmidt