

Aggresjon, sinne.

Vi føler sinne når vi:

- opplever urettferdighet - mot oss selv eller andre.
- føler oss sviktet - ingen bryr seg.
- føler oss angrepet.
- føler oss presset - stress.
- opplever mangel på kommunikasjon.
- ikke tør si hva vi egentlig føler.
- vil skjule vår svakhet, sårbarhet, frykt, ensomhet, lengsel.
- opplever at andre har det bedre eller slipper billigere.
- strever med lav selvfølelse.
- skal overvinne hindringer og kjempe oss fram mot et mål.

Aggresjonen retter seg ofte mot dem vi er mest glad i!

- Det er ingen vi blir så sinte på som våre foreldre, vår ektefelle eller våre barn.
- Dersom ikke aggresjonen får komme til uttrykk, må vi øke avstanden til hverandre – fysisk og psykisk. Når aggresjonen derimot får komme til uttrykk, kan vi leve nært hverandre.
- Den som har erfart at det går an å uttrykke sinne mot dem han eller hun er glad i – uten at de går i stykker, går bort fra oss eller straffer oss – har fått med seg en grunnleggende trygghet.

Positivt og negativt:

Aggresjonen er positiv

når vi bruker den til å

- sette grenser rundt oss
- reagere på urettferdighet
- overvinne hindringer og
- kjempe oss fram mot et mål.

Aggresjonen er negativ

når den fører til

- mord (eller ønske om mord, hevni),
- vold eller hærverk,
- harde ord, kjefting,
- baktalelse,
- kritisk holdning til det meste,
- taushet (er alltid et sterkt signal)
- avstand. (reise seg og gå)

Vi er både sanne og sunne når vi kan si fra om at vi er sinte og reagere følelsesmessig. *Men...*

"Det heter at et tordenvær renser luften, men det er ikke sikkert at den lynet slår ned i ser det på samme måten".

For meget og for lite:

Vi kan være for kontrollerte:

Da blir vi tilsynelatende aldri sinte. Vi kan til og med være så kontrollerte at vi ikke engang merker aggresjonen selv.

Vi kan være for ukontrollerte:

Da har vi hyppige aggresjonsutbrudd som sårer, krenker eller skremmer andre. Noen ganger kan det slå ut i vold.

Tre former for aggresjon:

- **Raseriet** er som regel syndig. Det ønsker å såre, skade eller skremme andre. Det slår ut i mord, vold, ødeleggelse, hærverk, harde ord, kjefting, raserianfall, o.l.
- **Fornærmelsen** eller **såretheten** er som regel også syndig. Den skader oss selv mer enn andre. Den slår ut i taushet, surhet, sårethet, fornærmelse, depresjon eller lyst til å påføre seg selv skade. Den sårede er som regel sint, men innrømmer det ikke!
- **Harmen** er som regel ok. Den setter oss i stand til å reagere på og stoppe urettferdighet, arbeide oss igjennom hindringer, forsvare oss og sette grenser rundt oss selv. Sinne er også en normal reaksjon på press, tap eller trussel av ulik art.

I kristne miljøer er vi redde for raseriet, vi blir altfor lett fornærmet, og vi har alt for lite harme.

Aggresjonen kan også komme ut som:

- **Passiv aggresjon.** En kommer for sent, er kritisk til alt og alle, saboterer i det stille.
- **Stivhet** både kroppslig og følelsesmessig.
- **Retthaveri** der en våker over andres tro og liv.
- **Martyrium.** En lider slik at andre må ta hensyn og blir bundet hele tiden.

Aggresjonen kan ta ulike retninger:

- Den rettes mot den som har gjort noe galt. Dette er det mest sunne og sanne.
- Den rettes mot en annen. Dette er ny urettferdighet. En som er sint på sjefen, lar aggresjonen gå ut over kona. Kona lar den gå ut over barna. Barnet sparker katten. Osv.
- Den kommer ut som retthaveri og krav om at alle følger lover og regler. Uerkjent aggresjon fører ofte til generelt kritiske holdninger.
- Den rettes mot en selv - som lavt selvbilde, sykdom, depresjon, angst og selvmord. Den som ofte sier at han er "sint på seg selv" er som regel sint på andre, men våger ikke å innrømme det.

Vær ærlig.

- Det er ikke synd å føle sinne, men følelsen kan lett føre til syndige ord og handlinger.
- Vi kan ikke velge om vi vil bli sinte eller ikke, men vi kan velge hvordan kommuniserer det. Der aggresjonen ikke kommuniseres direkte, kommer den ut som manglende øyekontakt, fjernhet, taushet, kritikk eller passiv motstand. Godt spørsmål: Hva gjør du i stedet for å bli sint?
- Det er mer ærlig å reagere direkte overfor den som har vært urettferdig eller såret oss enn å vise aggresjonen fordekt og indirekte. "Bli sinte, men synd ikke" (Ef 4,26).
- Jeg må lære å godta og respektere både min egen og andres aggresjon - både at jeg er sint på andre (med god grunn), og at andre er sint på meg (med god grunn).

Noen er ofte sinte men vet det ikke:

- **Den hensynsfulle.** Innerst inne er han sint fordi han ofrer seg uten å få noe igjen.
- **Idealisten.** Er ofte sint på dem som ikke er like idealistiske.
- **Den engstelige eller deprimerte.** Gammel fortrenget aggresjon ligger under lidelsen.

Bitterhet.

"När det gäller bitterhet ser jag at den innehåller två komponenter, dels **längtan** efter hur det var en gång, längtan efter försoning och bra livskvalitet, dels **vrede** över at det inte är så.

Men varken längtan eller vrede når fram som sådana utan är förkvarvt, halvt uttalad i gnäll i stället för skrik: man tycker synd om sig och er avundsjuk på andra, vilket blir påfrestande på de närmaste och vännerna...

Vägen til helande er at släppa fram de känslor som finns av vrede ock sorg, likaväl som längtan efter kärlek och försoning. Men vi kan inte komma til försoning innan vreden ock sorgen har fått komma til tals"

(Anders Olivius. Tidsskrift for Sjelesorg 4/1995).