

ILSKA ÄR SOM EN KOKAINTRIPP

Verkar jag arg

Jag är arg men inte tillräckligt arg.

Onödigt arg?

Nej.

Jag är nödvändigt arg.

*För hela det svenska folket ställföreträdande
och på denna plats utagerande förbannad.*

Bodil Malmsten, *Och en månad går fortare nu än ett hjärtslag*, 2012.

Jag hör till kategorin människor som livet igenom fått höra kommentarer av slaget ”men måste du vara så arg?”. Jag har alltid ställt mig frågande till detta, det finns ju så oerhört mycket att vara arg på. Allt från att kvinnor behöver vara rädda för att röra sig ute nattetid till trösklar som är i vägen för ens tår. Hursomhelst, den här boken har jag skrivit främst för att ha något att banka i huvudet på dem som tycker att ilska i sig alltid är dåligt.

Nej, självklart inte, jag har mycket ädlare uppsåt än så, men det är en trevlig bonus med hela projektet. Vi kommer nämligen nu få se att ilska inte enbart är något destruktivt och förfärligt, utan att den också kan vara en förutsättning för utveckling och självrespekt.

Vi människor har ett gäng grundkänslor, till exempel glädje, rädsla, sorg, skam. Och så ilska. Dessa grundkänslor vill oss något, de bär med sig budskap. I fallet med ilska är det ungefär "något är fel, gör något åt det". På så sätt kan ilskan bli en drivkraft. Den hindrar oss från att bli dörrmattor för andra att torka av smuts på, så att säga. Tyvärr kan det dock ibland vara så att vi ser fel där de egentligen inte finns, och vi tänder till av anledningar som kanske mer handlar om våra egna inre demoner än någon annans agerande. Inte sällan är det ändå någon annan som får ta emot den ilskan.

Psykologen och författaren W. Robert Nay skriver i boken *Ta makten över din ilska* att:

När grundläggande behov som att känna sig trygg och säker, bekräftad och accepterad av andra, är hotade försätts kroppen omedelbart i larmberedskap. Man talar om en "kamp-eller-flykt"-reaktion, en urgammal försvarsmekanism som funnits med oss sedan tidernas gryning. Detta är den rent fysiologiska komponenten i vrede, fruktan och andra intensiva känslor. Denna larmberedskap är en ovärderlig överlevnadsmekanism, problemet är bara att beteendet

aktiveras så snart vi *upplever* någonting som hotfullt. Negativa tankar som förstörar upp situationen utlöser denna känslomässiga respons oavsett om det finns någon verklig grund för vår rädsla eller inte.

Utöver den där lilla detaljen, att vi ibland blir arga över saker som egentligen mer händer i vårt eget huvud än någon annanstans, så finns det också andra mindre charmiga aspekter av ilska. Som att det finns ett slags primitiv instinkt att skylla ifrån sig så fort man blir arg. Grundreflex: "Jag har för fan inte gjort något fel! Mycket kan man säga om andra människor, taffliga är de ofta, men JAG? Hur understår ni er?!"

Något i den stilen. Det som händer är att vi genast börjar skydda egot, detta bräckliga arma väsen.

Psykiatern och psykoanalytikern Tomas Böhm skriver i sin bok *Ska du säga!* att uppfattningen om den mänskliga aggressiviteten kan delas in i två huvudspår. Det första handlar om aggressiviteten som självförsvar. En sovande resurs som bara väcks till liv när det behövs. En passiv ilska som behöver stimulus utifrån för att aktiveras. Den andra varianten är tanken om aggressivitet som en psykologisk-biologisk drift som spelar en aktiv roll och är mer eller mindre uppblandad med den sexuella driften. "Den kan både användas som försvar mot ett hot utifrån och som aktivt uttryck för en vaken inre kraftkälla."

Böhm menar att den första uppfattningen är något av en förskönande omskrivning av den andra. Med den första tolkningen av ilska kan vi känna oss trygga i att vi

är schysta individer, så länge andra är schysta mot oss. Men om någon är dum, då kan det hända att vi reagerar starkt. Böhm skriver att forskning inom psykologi visar att vi har mycket mer mörka och dunkla känslor i oss än vad vi vill acceptera, vi är i grunden mer destruktiva och ondsinta än vad vi någonsin skulle kunna våga visa och erkänna, och därför gillar vi inte heller uppfattning nummer två. Den är alltför primitiv och osmickrande.

När vi blir arga händer det saker inom oss, både känslomässigt och rent fysiskt. Det sker en aktivering. Ilskan säger oss att något är fel och den ger oss rent fysiska förutsättningar för att agera. Vi blir mer alerta, pulsen stiger, blod strömmar till armarna – vi förbereder oss på att slåss helt enkelt (obs: gör inte det!). Ilskan kan till och med ge så mycket energi att det blir som en droggkick: ”Ilsekkicken är en av de hemliga lockelserna med att bli arg. Den våg av energi som uppstår kan vara lika svår att avstå från som en kokaintripp” skriver psykologparet Patricia och Ronald Potter-Efron i boken *Att handskas med ilska*.

(Själv dristar jag mig till att påstå att det är svårare för de flesta av oss. Jag har lyckats avstå från kokaintrippar hela mitt liv men inte lyckats avhålla mig från ilsketrippar mer än några dagar åt gången. Knappt det.)

Flera av mina intervjupersoner vittnar om positiva upplevelser av att vara mitt uppe i gräl. De pratar om att de får energi, att de känner sig stärkta av att stå upp för sig själva, att det är förlösande och så vidare. En person talar om det som upphetsande och att hon blir hög på adrenalinet, och att hon ibland kan dra igång ett gräl

med sin man bara för att hon tycker att de har det lite tråkigt. En annan kvinna säger att hon får en kick av gräl. Hon beskriver hur hon kan göra som en liten pjäs i huvudet av det pågående grälet, och fundera inför sin nästa "replik" om den är "bra för manuset" eller inte.

Det råder hursomhelst ingen tvekan om att ilskan är viktig och naturlig, även om den också kan vara ett problem. Speciellt med tanke på att många av oss knatar runt med lite halvbräckliga självförtroenden och sargade egon och lätt tar åt oss/upplever faror där de inte finns. Och så är det detta med kommunikation och brist på kommunikation, missförstånd och feltolkningar, tonfall och kroppsspråk. Det min man tycker är ett neutralt värderingsfritt budskap kan jag uppfatta som en kränkning en dålig dag. Och vice versa. (Ärligt talat oftare vice versa, han är mycket mer lättkränkt. Tycker jag.)

En annan nackdel med ilska är att den tillfälligt gör oss lite mindre begåvade. Forskning visar att redan vid en måttlig stegring av ilska med tillhörande stressnivå försämras prestationsförmågan.

Jag träffar Linda Hellquist, psykolog, och frågar henne om just detta: Blir man lite dum i huvudet av att vara arg?

– Ja, våra högre processer i hjärnan stängs av när vi blir arga, vi blir mer som primitiva djur, säger Linda.

– Är det därför det är så himla svårt att låta bli att trycka till lite och bli taskig mot den man egentligen älskar, men just för tillfället är förbannad på?

(Jag frågar åt en kompis.)

– Ja, när man blir arg har man svårt att se andras

perspektiv och det är lättare att bli taskig. Känner man dessutom smärta, om ens partner sårat en, så kan man få impulsen att hämnas. Man har svårt att handskas med smärtan inom sig och hanterar det genom att tillfoga smärta tillbaka. Empatin försvinner till viss del, det är rätt primitiva impulser som sagt. Och så är man olika bra på att hantera det.

Just det, olika människor reagerar olika på ilska. Vissa stänger av, andra eldar upp sig. Några som jag pratat med berättar att det känns som att allt annat försvinner, att ilskan tar över dem fullständigt och att de får tunnelseende. Allt runtomkring blir oviktigt och det är inte längre de som har ilskan, utan ilskan äger dem. I sådana lägen agerar man inte alltid superhärligt. Det är väl lite så, att det i stunden kan kännas absolut nödvändigt att tram-pa lite på din partners absolut ömmaste tå, men ganska snart går det upp för dig att du verkligen har sårat din partner på riktigt. Det var ju inte riktigt meningen. Men när du inser detta sitter ni redan i varsitt rum och surar. Eftertankens kranka blekhet och så vidare.

En sak vi alla kan trösta oss med är detta:

”Saker som inte är viktiga för dig kan inte göra dig arg.”

Det är hämtat från barnboken *Visst får du vara arg!* (Michaelene Mundy, 2001). Och det är ju just det, bara den och det som är viktigt för oss kan uppröra oss. Så låt oss se den uppblossande ilskan som en äkta kärlekshandling. Vi blir arga för att vi bryr oss.

Jag dubbelkollar med psykologen för säkerhets skull:

– Linda, kan gräl vara bra?