

V R E D E

- en mulighed for forandring



*En kærlig guide til at forløse din vrede og
bruge den konstruktivt*

*Med metoder fra psykoterapi, NLP-coaching,
mindfulness meditation, hypnose, Yin yoga og
Kundalini yoga*

*Af Helene Lysekilde Goldberg
Indre ro bog*



Denne bog er dedikeret til dig, der har det svært med følelsen vrede, men som alligevel er nysgerrig efter at vide, hvordan du kan bruge din vrede konstruktivt.

Indhold

Forord

1. Forløs din vrede ved at blive bevidst om dens positive budskab

Henning er ked af det, men lærer at forstå sin vrede

Tanja råber ofte, men lærer at kommunikere anderledes

Refleksionsøvelse: Hvordan oplever du din vrede?

Øvelse: Hvad er din vredes positive hensigt?

2. Forløs din vrede ved at lære at sige nej

Merete kan ikke sige nej, men hun øver sig og lærer det

Øvelse: Lær at sige nej

3. Forløs din vrede ved at være ærlig over for dig selv og andre

Refleksionsøvelse: Vreden som vejviser

4. Forløs din vrede ved at blive bevidst om, hvad der sker i hjernen

Marlene "slår klik" ligesom sin mor, men lærer om hjernens amygdala

Øvelser: Hundetræneren og Snekuglen

5. Forløs din vrede ved at møde den med accept

4 trin til at blive bevidst om dine følelser

Øvelse: Oplev vrede som badebolde

6. **Forløs din vrede ved at handle på det, du kan gøre noget ved**

Øvelse: Vredes-cirklen

7. **Forløs din vrede ved at møde den uden modstand**

Øvelse: Integration af modsætninger med evighedstegnet

8. **Forløs din vrede ved at se sagen fra en anden vinkel**

Bent bliver vred over andres adfærd

Øvelse: Synsvinkelskift

Simon bliver bevidst om begrænsende overbevisninger

Øvelse: Fra begrænsende til støttende overbevisninger

9. **Forløs din vrede med medfølelse, venlighed og kærlighed**

KærligVenlig meditation

10. **Forløs din vrede med tilgivelse**

Naja har urolige drømme fyldt med gammel vrede

Refleksionsøvelse: Hvad vil det sige at tilgive?

Øvelse: Tilgivelse af andre

Bodil slipper vrede og selvhad med selvtilgivelse

Øvelse: Selvtilgivelse

11. **Forløs din vrede med hypnose**

Klaus har prøvet ALT, uden at det virker, men lærer om hypnose

Øvelse: Forløs vrede ved hjælp af selvhypnose

12. **Forløs din vrede ved at skabe balance i kroppen med yoga**

Karsten oplever en vrede, der får hans krop til at spænde

13. **Forløs din vrede med Yin yoga**

Program 1: Boost lever og galdeblære (ca. 20 minutter)

Program 2: Boost lever og galdeblære (25-35 minutter)

Program 3: Boost lever og galdeblære (60-75 minutter)

14. **Forløs din vrede med Kundalini yoga**

Mathias føler stress og undertrykt vrede, men får ro

Kundalini yoga kriya: Giv slip på indre vrede (ca. 30 minutter)

Kundalini yoga kriya: Forløsning af spændinger (ca. 35 minutter)

Kundalini yoga kriya: Livsenergi til leveren (25-30 minutter)

Knytnæver af vrede meditation (3 minutter)

15. **Hvad siger forskellige teorier om vrede?**

16. **Har vi nu forløst vrede for altid?**

Efterskrift: Tak for denne gang

Få mere viden

Forord

"Jeg har været meget vred!" fortæller hun. Mens hun siger disse ord, knuger hele hendes krop og ansigt sig sammen i fysisk spænding. *"Vrede er fantastisk!"* svarer jeg. *"Fantastisk?"* Min klient kigger på mig med vantro. Hørte jeg mon, hvad hun sagde? Hun drømmer nemlig om at leve med følelsen af tilfredshed, og det kan jeg godt forstå. Jeg kender hende rigtig godt. Vi har arbejdet sammen et stykke tid, og vi har en dyb forbindelse. Derfor tør jeg godt udfordre hende lidt med at sige noget, som umiddelbart kan lyde som den største selvmodsigelse.

Men ja, jeg mener det faktisk. Og det har boblet i min underbevidsthed et stykke tid: Vrede er fantastisk! Vrede giver den vildeste mulighed for transformation. Vrede er således en invitation. En opfordring. En gave. For når vi begynder at blive nysgerrige på vores vrede og lytte til den – frem for at pakke den væk som en grim følelse, der ikke er noget for pæne piger og drenge – så kan det vildeste nemlig ske.

Om bogens tilblivelse

Efter at have drevet virksomheden Indre ro i Odense i cirka 4 år åbnede jeg i foråret 2020 søstervirksomheden Indre ro ONLINE. Her deler jeg metoder og øvelser, der kan hjælpe mennesker med at finde mere ro i hverdagen ved hjælp af yoga, hypnose, meditation mv. Det var i den forbindelse, at jeg i sommeren 2020 gik i gang med et nyt projekt: nemlig at lave en online pakke om vrede. Jeg havde en række yogaprogrammer, meditationer og hypnoser klar, som skulle

indgå i pakken. Og jeg startede – som så mange gange før, når jeg skal i gang med et projekt – med at gå til tasterne for at ”tømme mit hoved”.

Min plan var at varme op med et blogindlæg om emnet. Men ordene blev ved med at flyde. Efter jeg havde skrevet 7 sider, stoppede jeg op. Jeg blev klar over, at dette ikke var et blogindlæg, men starten på en bog om vrede. Jeg blev også bevidst om, at min egen rejse og udvikling mod mere indre ro startede med, at jeg blev bevidst om min egen vrede. Det kan du læse mere om i [kapitel 16](#), hvis du er nysgerrig. Siden jeg blev klar over, at jeg havde en bog om vrede på vej, har bogen fået lov at ligge og boble og tage form i mit ubevidste sind, indtil jeg for alvor gik til tasterne igen, og denne bog blev til.

Jeg har skrevet bogen, fordi jeg har erfaret, at der er så meget at hente, når vi begynder at lytte til vores vrede og tage den seriøst. Det vil jeg gerne dele med dig. Vi kan høste vredens enorme energi og bruge den konstruktivt til at opnå læring, selvudvikling, transformation, healing – og ultimativt til at skabe den dybeste forløsning.

Om bogen

Med denne bog vil jeg invitere dig med på en rejse. En rejse, hvor vi vil gå på opdagelse i vreden, både i krop og i sind – det bevidste og det ubevidste. Det, jeg deler med dig i bogen, er det, der er kommet til mig som svar på spørgsmålet om, *hvordan vi kan anvende vrede som en trædesten mod mere glæde, tilfredshed, ærlighed, ro og velvære.*

Dette er ikke en akademisk eller teoretisk bog, men en bog til dig, der har lyst til at arbejde med dig selv og din vrede. Bogen er case- og øvelsesorienteret. Øvelserne, jeg deler

med dig, er øvelser og metoder, som jeg selv har afprøvet på egen krop, og som jeg anvender i mit arbejde som terapeut og yogalærer i min virksomhed Indre ro. Jeg anvender metoderne, når vrede er den primære problemstilling, som folk henvender sig med.

Men jeg anvender også metoderne i forbindelse med andre problemstillinger, hvor vreden er mere sekundær, men alligevel en del af de udfordringer, som vi skal ind og bearbejde. Det kan være i en sorgproces, en healingproces, en forandringsproces af enhver slags, en tilgivelsesproces – eller noget helt andet. Mange af øvelserne er ikke kun udviklet til at forløse vrede. Du vil derfor også kunne bruge dem i din selvudvikling og bearbejdelse af mange andre følelser og problemstillinger.

Det har desuden været vigtigt for mig at få kroppen med, idet vi i Vesten ofte stopper, før vi når at forholde os til kroppen, og hvad der sker i den. I stedet tror vi ofte, at vi kan tænke os ud af alting. Det er ærgerligt, for kroppen er fyldt med visdom og potentiale. Kroppen er vores største sanses organ, og der sker en masse i kroppen, når vi føler vrede. Derfor kan vi også – uden at forholde os til ret meget andet – arbejde med at forløse vrede direkte via afspænding og arbejde med kroppen. I slutningen af bogen kan du af samme grund finde yogaprogrammer, som kan hjælpe dig til at forløse vrede dybt i din krop.

Bogen indeholder ikke en objektiv sandhed, som jeg gerne vil overbevise dig om. Den er derimod et udtryk for det, jeg som terapeut og menneske har oplevet stor effekt af i forhold til vrede. Jeg tager især afsæt i mine erfaringer med hypnoterapi, yogaterapi, meditation, NLP-coaching og psykoterapi. Tidligere har jeg også været projektleder for et stort nationalt indsatsområde om forebyggelse af vold på socialområdet. Og jeg er desuden et menneske med et rigt

følelsesliv, som jeg tager alvorligt og har lært at lytte til igennem mange år. Bogen er således en blanding af viden, metoder og erfaringer fra forskellige sammenhænge.

Lad mig også gøre det tydeligt, at bogen handler om vrede som en følelse indeni. Fokus er derfor lagt på mulighederne for at håndtere, forløse og leve i fred med denne følelse. Det er til gengæld uden for bogens rækkevidde at behandle emnerne "aggression" og "vold", hvilket ofte defineres som adfærd, man kan observere udefra, og som kan være en negativ konsekvens af følelsen vrede.

Jeg er selvfølgelig også inspireret af en masse kloge mennesker - både fra den mere veletablerede forskningsverden indenfor psykoterapi og psykologi og fra den komplementære og helhedsorienterede behandling og filosofi (se litteraturliste sidst i bogen).

Jeg er selv glad for bøger, som er konkrete, og som man kan bruge til en forandringsproces. Jeg elsker også "buffetkonceptet", hvor man kan tage for sig af det, der tiltaler én. Det har jeg haft for øje under skrivningen af bogen. Jeg har derfor inddelt bogen i korte kapitler, som enten kan læses i sammenhæng eller et kapitel ad gangen. Hvert kapitel indeholder én vej til forløsning af vrede. Du kan frit bruge indholdsfortegnelsen til at dykke ned i de emner, der er mest vigtige og relevante for lige netop DIG, ligesom du kan springe over det, der ikke er relevant for dig. Hvem ved, måske kan det blive relevant på et senere tidspunkt...

Er du klar til at gå på opdagelse i din vrede?

Kære du. I denne bog inviterer jeg dig til at tage din vrede seriøst, til at lytte til den og gå på opdagelse i den. Den har

ét eller flere vigtige budskaber til dig. Vil du med på opdagelse?

Det kræver måske lidt mod. Men hvis du allerede er kommet hertil i bogen, tror jeg på, at du har det, der skal til: *At du har modet, og at du forandrer dig i det tempo, der er rigtigt for dig. Jeg tror på, at uanset hvad du tror, du er, så er du uendeligt meget mere end det. Og jeg tror på, at uanset hvad du tror, du kan, så kan du uendeligt meget mere end det.*

KOM GODT I GANG ved at finde en notesbog eller blok, du kan anvende til de refleksionsøvelser, du vil møde i bogen. Nogle af øvelserne stammer fra terapiens verden, hvor man traditionelt bliver guidet af en terapeut eller coach i processen. Øvelserne kan dog let laves ved at følge instruktionerne på skrift, især hvis du allerede er vant til eller blot har modet på at arbejde med dig selv. Lyt til dig selv med kærlighed og omsorg, og spring øvelser (eller yogastillinger) over, som du ikke er klar til af den ene eller anden grund. Bogen kan stå alene. Eller du kan anvende den som supplement til et selvudviklingsforløb eller et terapeutisk forløb – hvis du har brug for eller lyst til yderligere hjælp eller støtte. Hvis du har fysiske skavanker, så rådfør dig med din læge eller fysioterapeut, inden du går i gang med yoga.



*God fornøjelse på den opdagelsesrejse, der venter
forude!*

Del 1
Bevidsthed, bevidsthed, bevidsthed



1. Forløs din vrede ved at blive bevidst om dens positive budskab

Jeg ved ikke, hvor mange gange jeg har budt nye klienter velkommen i min terapeutiske praksis og spurgt dem, hvad vi skal arbejde med for så at få svaret *"Jeg vil ikke være vred"*. Sådan var det også for både Henning og Tanja, som jeg vil introducere for dig om et øjeblik, og det er der ikke noget mærkeligt i. Vrede er nemlig en følelse, som mange af os har svært ved at håndtere. Vi har simpelthen ikke lært hvordan, og derfor vil mange af os meget gerne undgå at føle den. Måske er vreden sådan en enten-eller følelse for os. En følelse der gør, at vi enten eksploderer og bider hovedet af folk. Eller en følelse vi undertrykker, mens vi lider og raser indvendigt.

Måske vi fik skældud som børn, når vi oplevede vrede. Måske lærte vi, at nogle følelser er rigtige, mens andre er forkerte. Eller, at hvis vi er vrede, så er der noget galt med os – underforstået, at hvis vi er vrede, så er vi forkerte og dårlige mennesker.

Men én ting, som følelser har tilfælles, er, at uanset, hvad du mener om dem, så kommer og går de – hele tiden. Vi kan med andre ord sjældent bare beslutte os for at lade være med at føle bestemte ting, for det gør vi jo. Ligesom jorden drejer om solen og ligesom vi fødes, lever og til sidst dør. Sådan er det bare: Vrede er en helt naturlig følelse, uanset hvad vi synes om den.

Det vi kan gøre, i stedet for at fortsætte en forgæves kamp mod vreden er, at blive bedre til at bruge den konstruktivt.

Og hvis vi kan slippe vores automatiske fordomme, vil det ofte blive lettere for os at være med vreden, sådan som den er.

Henning er ked af det, men lærer at forstå sin vrede

Henning har henvendt sig til mig for nylig. Han føler sig ked af det indeni, skriver han, inden vi mødes første gang. Han er en håndværker i 60'erne, og han har svært ved at sætte ord på, hvad det egentligt handler om. *"Men jeg er vred,"* fortæller han langt om længe. Han ved ikke helt hvorfor, men han kan mærke det i kroppen. Og det kommer ud af munden på ham. Med ord! Fortæller han. I løbet af samtalen får han fortalt, at han ikke fik kærlighed som barn. Selv om han rakte ud, blev han afvist af sin mor igen og igen. Jeg spørger ham: *"Hvad vil din vrede gerne hjælpe dig med?"* Han forstår ikke spørgsmålet. Det forstår jeg godt. Det er også et mærkeligt spørgsmål. Jeg omformulerer: *"Hvis vreden har en positiv hensigt, hvis den er din bedste ven, hvad tror du så, den prøver at hjælpe dig med?"* Spontant svarer han: *"Med at eksistere, med at få opmærksomhed."* Bingo!

Henning har i det øjeblik fået en ny indsigt, som virkelig overrasker ham. Han er blevet klar over, at hans problem (vreden) faktisk har en positiv hensigt. Eller rettere: Vreden har haft en positiv hensigt og hjulpet ham til at eksistere og få opmærksomhed som barn. Jeg forklarer ham, at vi mennesker ofte kører i ring i de samme ubevidste mønstre, indtil vi bliver bevidste om dem og finder ud af, at vi faktisk sagtens kan opnå den positive hensigt (som her er at eksistere og få opmærksomhed) uden samtidig at behøve at leve med problemet (som her er vreden).