

Forestil dig en søndag i sensommeren. Jeg sætter mig godt til rette i min bedste lænestol. Kaffen er skænket, damper varmt og sender en hygge ud i rummet.

Jeg har sat mig til rette med en bog, som jeg forventer vil give mig en behagelig og afslappet stund. Måske med ny spændende viden, nye indsigter, konkrete nye metoder. Jeg forventer at blive tilfredsstillet intellektuelt og i praksis.

Jeg slår op på første side og begynder at læse de indledende sider. Som jeg læser, mærker jeg en snigende irritation. Måske rettere en provokation, for siderne, som jeg tager ind, er ikke tuttet-nuttet læsning om familielivets mange facetter.

Siderne slår mig derimod med deres råhed, direkte facon og brutale ærlighed. Bogen gør noget ved mig, fordi den vil mig noget! Den lader mig ikke sidde tilbage i min søndags-comfortzone, men vækker en respons i mig.

Hvorvidt dette er gavnligt for min oplevelse som læser og for Prahls budskab, kommer jeg ind på til sidst i denne anmeldelse. Så bliv gerne hængende!

Bogen handler om, hvordan vrede kan udtrykkes på en for Prael sund måde i familielivet. Bogen lægger ud med et historisk tilbageblik på vredens tidligere plads og udtryk i familielivet.

Prael går dernæst videre til at beskrive den destruktive vredes udtryksform, nemlig ved at bruge analogi til tre dyr (kamphunden, dragen og slangen). Dette virker godt, fordi jeg som læser kan danne mig indre forestillingsbilleder, imens jeg læser. På den måde husker jeg bedre det, jeg læser. Prael rammer spot on med sine beskrivelser af den destruktive vredes udtryk.

Han kommer dernæst ind på, hvorfor børn skal være umulige, og hvad vi stiller op med vreden, netop fordi ingen af os undslipper at mærke vreden bruse i os.

Hernæst dykker Prael ned i vredens sunde udtryk ved at bruge løven som billede på en værdig autoritet, der påtager sig et sundt lederskab. Løvens vrede er forudsigelig, hvilke i Prahls optik legitimerer, at løven godt kan råbe, slå i bordet og tage fat i barnet, hvis det ikke lytter og tilmed formulerer en (naturlig) konsekvens (p.92).

Prael kommer dernæst med konkrete og brugbare metoder til brug i relationen mellem forælder og barn.

Et stærkt billede, som bliver yderst anvendeligt, er Acceptbroen, som er hentet fra forskning i sorgprocessen hos pårørende til terminale patienter. Her uddyber Prael, hvordan man som forældre konkret kan hjælpe sit barn fra benægtelse til accept af ting, der ikke kan lade sig gøre eller ting, de ikke kan få. Debrifning anbefales, når vreden har forskrækket barnet. At indleve sig i barnet og alle dets gode grunde til at ville protestere bliver også udfoldet.

Prael skriver også om forældreskab, parforhold og om konflikter mellem søskende. Han skriver om, hvordan vi kan give plads til vores børns vrede.

Prahls ærinde er tydeligt; nemlig at legitimere vrede, som en naturlig og sund følelse – også i relationen mellem forælder og barn. Det skinner tydeligt igennem på nærmest alle sider i bogen.

Prael vil oprigtigt hjælpe forældre til at danne tætte og nærende relationer til deres børn. Prael understreger, at den undertrykte vrede vil skabe en afstand fra forælders side, og dermed svigtes barnet, idet det lades alene.

Det er min klare opfattelse, at Prael har barnets bedste interesse for øje, og han vil samtidigt styrke forældre til at være klare overgangssubjekter for deres børn. Det betyder i Prahls optik, at forældre tager udgangspunkt i sig selv ved at sende JEG-budskaber. Dermed bliver relationen personlig, og barnet får nemmere ved at knytte an til forælderen og dermed være i en tryk tilknytning.

Prael plæderer for at lade barnet have dets behov og følelser, hvilket vil fordrer, at barnet i voksenlivet kan stå ved sig selv og dermed ikke frygte at være for meget. En stærk pointe er, at den voksne må sætte sine egne grænser uden at vurdere barnets adfærd, som forkert.

Det er forfriskende, at Prael er så klar i mælet omkring vreden, nemlig at den er der som et faktum i ethvert menneskes liv. Hvis vreden ikke tillades, vendes den imod en selv i form af selvkritik. Vreden må vendes udad.

Spørgsmålet er bare hvordan?

Der, hvor jeg som psykologfaglig læser får en opgave, der vækker en masse i mig, er, når jeg skal vurdere, om den måde, Prael legitimerer at råbe, slå i bordet og tage fat, kan underbygges empirisk og dermed blive en anbefalelsesværdig måde at give udtryk for vreden på.

Min egen erfaring fra det terapeutiske rum er, at vreden, forudsigelig eller ej, vil virke alt for overvældende og skræmmende for et barn. Barnet har qua deres endnu ikke fuldt udviklede frontallapper endnu ikke evne til at perspektivere forældrenes vrede og vil dermed komme til at vende den indad og tænke, at vreden er der, fordi *barnet* ikke er god nok. Altså ikke bare fordi barnet har gjort noget forkert. Barnet vil tage det personligt, og dermed vil barnets selvværd være i risiko for at skrumpes. Barnets tillid til forælderen vil også lide et knæk, og der skal et massivt reparationsarbejde til for at genoprette denne tillid igen.

Voksne, jeg møder i terapien, har ofte en oplevelse af, at deres følelser inklusive vreden måtte pakkes væk, fordi far eller mor ikke kunne rumme dem. De er måske ligefrem blevet straffet for at være kedede af det eller vrede. Dermed er grundet langt til, at man som voksen undertrykker sin egen vrede, hvorfor man ikke får mulighed for at lære at "styre sig", når vreden mærkes.

Når vi forsøger at undertrykke vreden, vil den komme ud på en eksplosiv måde. Derfor må vi alle lære at være bevidste og acceptere vreden som et grundvilkår ved menneskelivet og dermed rumme, at også vi er mennesker, der indeholder potentiel vrede, når vores grænser overskrides. Vores fineste opgave som forældre er at lære at stå ved vreden og dernæst give udtryk for den på en tydelig og **hensigtsmæssig** måde. Hvilket jo langt fra er en nem opgave!

At råbe, tage fat, slå i bordet er iflg. Prahls løvens sunde udtryksmåde. Jeg er som psykologfaglig læser ikke enig med ham.

Vi forældre er mennesker, ja, og vi er rollemodeller.

Derfor er det for let købt, at Prahls skriver, at vi er mennesker og dermed implicit siger, at det at råbe, tage fat, slå i bordet nærmest ikke kan undgås og dermed er en legitim måde at møde vores barn med vreden. Han sætter lighedstegn til, at når vrede udtrykkes på denne måde, altså når løven brøler, så er den sund.

I min optik er noget, der er sundt, også hensigtsmæssigt, og her vil jeg tillade mig at sætte spørgsmålstegn ved, for hvem denne udtryksmåde er hensigtsmæssig?

Som læser kan jeg blive stærkt i tvivl om Prahls mener, at løven kan *komme til* at råbe eller, om det er en del af løvens naturlige handlerepertoire at råbe, slå i bordet og tage fat. Hvis sidstnævnte er tilfældet, må jeg som psykolog tage afstand fra at tillade disse metoder som naturlige og almindelige forældre-barn imellem.

Risikoen for, at man som forælder ikke kan styre sig og ikke blot lader det blive ved et råb, er overhængende stor. Hvis det er okay at tage fat, hvor hårdt må man så tage fat? Vil vi tillade at andre voksne også bruger disse metoder, når de bliver vrede på vores børn, fx en lærer eller en træner? Det tror jeg næppe.

Hvorfor skulle det så være legitime måder at relatere til vores egne børn på?

Vi ved, at vi mister selvkontrollen mere og mere i takt med, at vores følelser stiger. Vores hjerne kan simpelthen ikke både være rasende og fornuftig på samme tid. Derfor må det altid handle om at forsøge at nedregulere sig selv først som forælder, så man fortsat kan fastholde en mentaliserende tilgang til barnet.

Og ja, mentaliseringssvigt sker. Vi kommer til at råbe, skælde ud og måske tage for hårdt fat, når vi selv er pressede. Dette må dog aldrig blive anbefalingen fra fagfolks side.

Prahls ønsker, at forældre skal stoppe med at slå sig selv i hovedet over vredens fysiske udtryk. Her er jeg helt enig med Prahls. Det gør intet godt i relation til os selv eller vores børn, når vi hakker os selv til plukfisk over, at vi kom til at råbe eller tage fat. Når vi kritiserer os selv, vil vores sind opfatte det som en trussel, og dermed er vi latente i forøgede følelsesmæssig tilstand, hvorfor der ikke skal meget til at trigge os, så vreden for alvor begynder at stige.

Det, jeg som psykologfaglig læser savner, er, at Prahls eksplicit adresserer, hvordan rammer, struktur og forudsigelighed kan bruges som **forebyggende instanser** for, at vreden bliver eksplosiv. Måske adresserer Prahls dette og relationens kvalitet som forebyggende for uhensigtsmæssig vrede, men dette er ikke tydeligt.

Jeg savner forståelsen af zonen for nærmeste udvikling, og hvordan vi dermed kan stille gode og relevante krav, som vores børn faktisk har mulighed for at honorere og dermed samarbejde omkring. Prahls kommer implicit ind på det, når han beskriver de typiske tankepillere, vi kan have (altså de alt for høje forventninger vi kan have til, hvad vores børn *burde* kunne).

Jeg savner fokus på mentalisering eksplicit og den velfunderede pædagogiske viden, som vi allerede har i fht., hvordan konkrete metoder kan hjælpe. Prahls opfordrer dog til medfølelse og indlevelse, hvilket selvfølgelig kræver evne til mentalisering.

Måske savner jeg disse ting, fordi jeg er mere struktureret anlagt end Prahls?

Måske fordi jeg synes, at jeg selv skal uddrage for meget for at kunne få bogen til at passe ind i og dermed blive integreret med den viden, jeg allerede har?

Hvis Prahls ærinde alene er at adressere vrede som sådan, så lykkes han godt med sit forehavende. Dog savner jeg som læser fokus på de omkringliggende faktorer, der med større eller mindre sandsynlighed vil optrappe eller nedtrappe en potentiel konflikt. Heri ligger et enormt handlingspotential for forældre, så de i stedet for at gribes af magtesløshed og dermed give vreden frit løb, kan fokusere på, hvordan de kan handle anderledes, så de forebygger de eksplosive episoder.

Som læser savner jeg en større tydelighed i fht. *hvordan* jeg som forælder kan agere i de *forskellige faser i vredens optrapning*.

Vrede opstår ikke blot ud af det blå, selv om det ofte kan føles som et lyn fra en klar himmel, når ens barn pludselig "bare ikke vil". Der vil dog altid være en eskaleringsfase, hvor man som forælder muligvis kan nå at nedregulere barnet, hvis man vel og mærke selv er forholdsvis rolig.

Det kræver en indsats som forælder at lære at styre ens egen vrede. Prahls beskriver, hvordan han bare selv er en utålmodig forælder, og at det må hans dreng finde sig i. Hermed opgiver Prahls i min optik fortsat at arbejde med at øge egen rummelighed og dermed udvide tålmodighedens grænser.

Jeg tror, at det er en forudsætning for, at vi kan lære vores børn at udtrykke vreden på en hensigtsmæssig måde – at vi selv går foran og viser hvordan.

En sidste kritik af bogen er, at Prahls nemt falder i nogle kedelige kønsstereotypiske udtalelser om, hvordan især mødre har svært ved at rumme deres børns følelser og bliver for overbeskyttende (fx i kapitlet om skolevægring). Det er uheldigt og bygger på Prahls erfaring (måske både professionelt og privat?), og det er i min optik unødvendigt at skildre tilsyneladende forskelle kønnene imellem. Prahls kunne blot have skrevet om os som forældre.

Min største frygt er, at bogens mange gode pointer drukner i den tilstand, jeg som læser nemt, kommer i, når jeg læser bogen.

Jeg bliver provokeret, og dermed får jeg lyst til at lukke bogen og smide den af H til – jeg læser en sætning mere og tænker: JA. I næste sætning bliver jeg igen udfordret og tænker nej!

At læse bogen har følt sig som lidt af en følelsesmæssig rutschebanetur. Måske netop, fordi jeg ikke blot læser bogen som mor, men også som fagperson.

Det er muligt, at jeg netop fordi, jeg er fagperson, er farvet af mine egne holdninger og de følelser, der vækkes i mig, når jeg læser bogen. Det vil andre personer selvfølgelig også være. Sådan er det vel.

Det ville være ærgerligt, hvis bogen kastes væk, fordi Prahls til trods for hans kontroversielle synspunkter faktisk giver mange brugbare og konstruktive metoder, der kan styrke relationen, forælder og barn imellem.

Hvis man som læser vil have essensen af de gode pointer, som Prahls giver, kan der med fordel læses de opsummeringer, han efter hvert kapitel giver med rød skrift. Her er det nemlig svært at være uenig med Prahls.

Det er helt tydeligt at vrede, både vores egen og vores børns, skal have mere plads i familielivet. Det kan jeg ikke være uenig med Prahls i. Spørgsmålet for mig er dog fortsat – hvordan?

Bogens titel kunne med fordel have været "Den menneskelige vrede i familielivet. Sådan lærer du at styre den". Når Prahls skriver 'sund', så indikerer det noget hensigtsmæssigt. Når løven brøler, vil det alt andet lige være forstyrrende og forlængende for konflikten, som jo typisk opstår, når vi er pressede fx på tid (vi skal ud ad døren om morgenen).

At vreden er menneskelig, legitimerer naturligvis ikke det ufiltrerede udtryk, selvom der ubevidst kan ligge et element af retfærdighed, når vreden udtrykkes ved, at den lukkes ud som fx råb. Vi må stå ved vores egen vrede og på samme tid lære at styre os, når vi bliver forældre.

Bogen henvender sig til forældre, men også lærere, pædagoger og psykologer vil kunne få stof til eftertanke ved at læse bogen.

Af Anne Halkjær, autoriseret psykolog