

En bog, der lever op til sit navn. Kort og godt!

Som psykolog er det kærkomment at kunne læse en overskuelig, opdateret og fagligt nuanceret bog om vrede, da det ikke er noget, der skrives så meget om. Til trods for, som Stine Bjerrum Møller nævner i bogen, at vrede optræder som et oplevet problem lige så hyppigt som angst og depression, og at der derfor er et stort behov for, at vi lærer denne vigtige følelse at kende.

Bogen giver dels viden om vrede underbygget af psykologisk teori og forskning og er dels en selvhjælpsbog. I bogens sidste del introduceres en række forskellige konkrete teknikker til håndtering af vrede, og løbende gives der relevante eksempler.

Vredens betydning for kroppen gennemgås, og interessant er det, at der ses en sammenhæng mellem undertrykt vrede og hjerte-kar-sygdomme samt kroniske smertetilstande. Derudover kan man læse om vredens betydning for tænkningen, som bliver ufleksibel og begrænset.

I bogen besvares spørgsmål som "oplever mænd mere vrede end kvinder" og "skal man have vreden ud for at få den til at forsvinde", og så forklares sammenhængen mellem vrede og overført kropslig spænding. Ligeledes kommer Stine Bjerrum Møller ind på, hvordan metaoverbevisninger omkring selve følelsen vrede kan spille en vigtig rolle.

Alt i alt en god, letlæst og meget anvendelig bog, som samtidig er fyldestgørende og har faglig dybde.

Hvis jeg skulle nævne noget, jeg kunne savne, ville det være et supplement til de kognitive strategier i form af strategier i retning af, hvordan man konkret får adgang til og oplever vredesimpulser direkte uden straks at handle på dem. Det er min erfaring, at det ofte er her, kæden hopper af for mange, fordi vrede som regel medfølger meget hurtige og kraftige fysiske impulser, som det kræver en del bevidsthed og kapacitet at kunne rumme.

Men igen, så er målet jo en kort og enkel bog, og noget må jo vige pladsen for at bevare det overskuelige format. Anbefales som spændende og brugbar læsning til alle – både privatpersoner og alle vi, som arbejder med menneskers følelser i det daglige.

*Af Birgitte Sølvstein, psykolog*

