

## Skænderier og andre følelsesudbrud



Vi lever i en følelsskræmt kultur. Når børn bliver rasende og giver los, får de for det meste at vide, at de skal holde op med at skabe sig, beherske sig, og i det hele taget tage det roligt. Det er naturligvis udemærket at kunne styre sig. Men det kan blive – og bliver tit – for meget af det gode.

Det er ikke nok at tale om følelser. De skal også udtrykkes, så man kan blive forløst, og når det sker, kan det komme til mere eller mindre kontrollerede følelsesudbrud.

Hvis følelserne ikke bliver udtrykt bliver de "indtrykt" – benægtet eller fortrængt – og kommer til at sidde i krop og sjæl som spændinger, som i det lange løb via stress og angst kan udvikle sig til en lang række såkaldte psykosomatiske sygdomme, som fx mavesår, asthma og hjerteproblemer.

De undertrykte følelser er ikke alene om at skabe sygdommene, men de er medvirkende til at udforme sygdommene, og i høj grad med til at forværre overfølsomhedsreaktioner og stress.

Det gælder altså om at finde ud af, hvordan man kan få sit følelsesoverskud udtrykt på en socialt acceptabel måde. Og det afhænger meget af familiens og miljøets tolerance, vaner og kultur.

I nogle familier er man temperamentsfulde. Man er vant til følelsesudbrud og skænderier. Livet i familien er præget af modsætninger og konfrontationer og kan til tider være dramatisk og højlydt. I andre familier er man forsigtige og bider onde følelser i sig, og man bliver præmieret – mere eller mindre direkte – for at være behersket og i ligevægt – uanset hvad der sker.

I sådanne følelssky eller følelshæmmede familier bliver man let overdrevent bange og ængstelig, når og hvis der bliver talt højt og hurtigt – "med store bogstaver".

Nu kan der jo være virkelig fare på færde, når der tales højt og hurtigt, men det, der tales om her, er den overdrevne ængstelse, der medfører, at man lynhurtigt søger at falde i med tapetet og holder lav profil, bare nogen hæver stemmen eller er skrap og hurtig.

I en god familie er der et vist frirum. Man har lov til at skabe sig. Man har respekt for hinandens følelser. Og følelserne deles. Dvs., at man ikke er alene om at være ked af det, glad eller rasende. Der er én eller flere, der stiller op og deler følelserne med én. Man trækker sig ikke eller løber bort, bare der vises temperament, men prøver at lytte til, hvad der bliver sagt – og reagerer på det. Ikke med løsninger på problemerne, men ved at stå hos med sig selv og sin egen personlige mening og holdning. Faktisk kan det være uheldigt og frustrerende, hvis man i en følelsesstorm bliver udsat for at blive dysset ned og udsat for patentløsninger. Det er vigtigt at få lov til at luften ud og få lov til at finde frem til egne løsninger.

Aggressivt ladede udbrud, ledsaget af ord, er noget af det vanskeligste at dele. Ord bliver her ikke kun brugt til at give meddelelser med. De bliver også brugt til at udtrykke følelser, og så er det mere styrken og slagkraften i ordene, som tæller, og ikke så meget det logiske indhold. Faktisk er de fleste ret urimelige, når de skal have udtrykt følelser med ord og sætninger. Det er her skænderiet kommer ind. De fleste skænderier er dårlige, fordi de stopper i utide.

Skal et skænderi være et godt skænderi, skal det være færdigt. Man skal have udtrykt sig fuldt ud – sagt det hele – og man ved, at man har gjort det, når man kommer til det punkt, hvor begge parter kan se det urimelige i at skændes. Et godt tegn er, at man er kommet til latterpunktet. Det punkt hvor begge parter indser det tåbelige i angreb og forsvar og – ofte under forløsende latter – finder ud af at tolerere forskelligheder – at "byen er stor nok til begge parter med de meninger, de nu har".

At man altså indstiller sig på at nyde forskellene og kan være uenige uden at være uvenner. Det kræver øvelse at kunne få glæde af et godt skænderi. Og den øvelse får man ikke, hvis man aldrig skændes.

Man kan øve sig (og blive mester) efter følgende retningslinier:

Når man - af den ene eller anden grund - kommer frustreret hjem, opsøger man et andet familiemedlem og inviterer til skænderi. Man fortæller, at man har behov for at få luftet ud. Vælger et synspunkt eller en idé - en sag eller en mening - og beder den anden om at tage det modsatte synspunkt og argumentere derudaf i en i forvejen aftalt tid. Et kvarter fx. Man kan fx sætte et æggeur til at ringe.

På den måde lærer man at optrappe en konflikt vilkårligt.

Gode tricks er: ikke at lytte, altid at tale om den anden, at være irrationel og urimelig og råbe højt og i munden på hinanden, gå efter manden i stedet for sagen og kæmpe for at få ret med alle til rådighed stående midler.

Kunsten er - legen går ud på - at holde skænderiet i gang til uret ringer. Det hele er altså defineret som en leg og er tidsbegrænset.

Samtidig med, at man morer sig, øver man sig og lærer, at de modsatte strategier ødelægger et skænderi.

Hvis man lytter til den anden, taler om sig selv, undgår at tale i munden på hinanden og giver det, den anden siger, en chance, koncentrerer sig om sagen og forsøger at forstå den anden, er det stort set umuligt at skændes.

Hvis man indstiller sig på, at der skal være plads til forskellige synspunkter og flere løsninger på et evt. problem, er det noget helt andet, end hvis det gælder om at få ret og være ens og finde LØSNINGEN.

Ved at vide, hvordan man skændes og får et godt skænderi, kan man selv bestemme om det gælder om at lufte følelser ud eller at meddele sig til hinanden - eller begge dele på en gang. Ingen er født verdensmester. Man kan have mere eller mindre talent - også for at skændes. Det kræver øvelse at blive en mester - både i skænderi og i at undgå det. Forældrene må lære børnene, hvordan man gør. Enhver familie har sin stil og sine metoder.

Forældrene må gå foran og vise vejen, og hvis børnene bliver forskrækkede over forældrenes måde at klare tingene på, må de tage sig tid til at være sammen med dem. Lytte til dem. Tage dem alvorligt. Og når følelserne er kommet i ro få begivenheder og udtryksmåder diskuteret og sat på plads, så alle kan føle sig fri til at udtrykke de følelser, der skal udtrykkes og samtidig føle sig sikker på at blive forstået og accepteret, sådan som man nu engang er.

Det er ikke sundt med evig uro og ballade - modsætninger og skænderi fra morgen til aften, og det er også dårligt, når livet hele tiden bare fredeligt og roligt (og kedeligt) glider derudaf, som om der ikke var forskelle og modsætninger mellem kønnene og de forskellige aldersgrupper i familien.

I en god familie, vil der altid være forskelle og modsætninger, og konflikter vil være en del af hverdagen. Det drejer sig ikke om at undgå konflikter eller - endnu værre - lade som om, de ikke er til stede. Det drejer sig om at lære at håndtere konflikterne, og gode skænderier kan være med til at få luftet ud, så man bagefter kan få snakket ordentligt om tingene.

Når man således kender til "skænderiets kunst", lærer børnene også, at det ikke nødvendigvis

er livsfarligt, når nogen hæver røsten, og de bliver derved i stand til at leve bedre og klare sig i en verden fyldt af forskelle og modsætninger.

Af Mogens A. Lund, speciallæge i børnepsykiatri og familieterapeut.

Klumme i Berlingske Tidendes tillæg Tæt På 14. oktober 2000