



LAV ET VREDESEFTERSYN

Dette er en øvelse, hvor du får mulighed for at blive klogere på, hvordan det står til med din vrede, og hvordan du håndterer dine vredesfølelser. Find papir og kuglepen frem og skriv svarene ned.

1. Er vrede generelt en følelse, du forbinder med dig selv, og som du kender til? (Fx i din opvækst og ungdom, i dit parforhold).
2. Må du gerne være vred?
 - Hvis nej, hvorfor ikke?
3. Har du oplevet at være vred, efter du er gået i gang med at prøve at få et barn?
 - Hvis ja, i hvilke situationer? (Fx ved konsultationer på klinikken, testresultater, ventetid, familiebesøg, samvær med venner, arbejdsliv).
 - Og hvem er du i så fald vred på? (Fx personalet på klinikken, familie, venner, kolleger, din partner eller dig selv).
 - Hvis nej, hvad føler du så i stedet for? (Fx tristhed, ked af det-hed, tomhed og kulde).
4. Føler du selv, at du er god til at give udtryk for din vrede på en passende måde, i de rigtige situationer og over for de rigtige mennesker?
 - Hvis nej, hvordan kommer din vrede så til udtryk? (Fx ved pludselige vredesudbrud, grådanfald, lyst til at smide med noget – og at du måske gør det – eller at du føler dig trist og energiforladt).
5. Hvis du har vendt din vrede mod dig selv, hvordan kommer det så til udtryk i dit liv? (Fx i form af selvsabotage af forskellig art, overdreven kontrol eller en streng kritisk stemme).
6. Hvad forestiller du dig, at du kunne have mulighed for i dit liv, hvis du blev bedre til at registrere din vrede, acceptere den og give udtryk for den?

Måske har øvelsen gjort dig mere opmærksom på, hvordan det står til med dine vredesfølelser. Vrede er et vigtigt signal i forhold til vores egne grænser. Det er derfor vigtigt, at vi kan kommunikere vrede på en god og naturlig måde til vores omgivelser, uden at komme i slagsmål, og uden at vores grænser overskrides.

Vreden har ofte fulgt os helt tilbage fra vores barndom og opvækst. Det betyder, at den vrede, vi har i os nu, ikke nødvendigvis handler om fertilitetsbehandlingen, men at vreden kan handle om, hvordan vi er blevet behandlet af forældre, søskende, venner, skolelærere, gamle kærester osv. Hvis du oplever, at dine vredesfølelser mere er gammelt materiale, kan det være hjælpsomt med et terapiforløb for at komme godt videre.

