

Verden trenger mer vrede
– av det gode og
livgivende slaget.

Martin Herbst

Strek | De syv dødssyndene: VREDE

Hvor er tøylene?

Vreden formørker vårt indre, og sprer plage og død. Å fornekte sinnet, duger ikke. Men heller ikke vreden er hinsides forvandling.

VED NYTTÅRSTID i fjor hadde jeg en opplevelse jeg neppe glemmer. Jeg var på vei inn i København sentrum, forsiktig kjørende på isglatte veier. Med ett får jeg øye på en syklist som i stor fart begynner å krysse veibanen litt foran bilen; han sikter seg nå inn i luken mellom meg og bilen foran. Der på isføret virker kollisjonen uunngåelig. Men ved sinnrik bruk av giret får jeg bremsset opp, og klarer å stoppe akkurat før det smeller. Jeg puster lettet ut og smiler til ham.

Han smiler ikke tilbake. Snarere kommer han bort til vinduet på min side av bilen, mørk i blikket. Jeg ruller ned vinduet. Idet glasset er helt nede, spytter han på meg. Så dæljer han hånden i biltaket og fortsetter i vill fart over veien.

I et kort øyeblikk så jeg rødt, jeg også. Dette måtte gjengjeldes!

Men så valgte jeg å snakke mitt hamrende hjerte til ro. Man er da prest!

Det er langt fra bare i trafikken at mennesker lar raserien få fritt løp. Det skjer også bak hjemmets fire vegger, i form av voldsomme krangler,

raserianfall, partnervold og drap. Terrorister lar den ramme, blindt. I de fleste terrorister bor det en mektig vred mann eller kvinne, som føler seg forurettet på egne eller andres vegne. Ta Anders Behring Breivik, og 22. juli 2011. Eller Omar Abdel Hamid El-Husseini og angrepet på kulturhuset Krudttønnen i København 14. februar 2015 – for bare å nevne to.

«Så dæljer han hånden i biltaket»

Vår tids største problem. Vreden får sin ultimate utfoldelse i krig. Her blir den ofte legitimert som et rettfærdig uttrykk for gjengjeldelse. Men krig rammer også uskyldige, den avler ikke fred og forsoning, men ofte bare flere gjengjeldelsesaksjoner. I boken *Rage and Time* presenterer den tyske filosofen Peter Sloterdijk vrede som vår

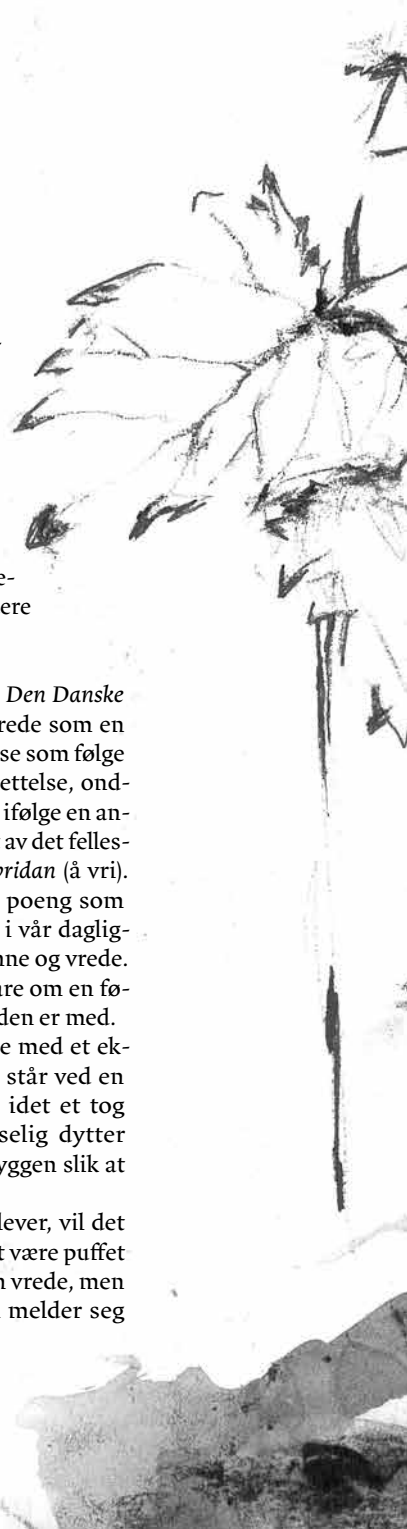
tids største problem.¹ Sloterdijk mener Vestens ledere og folk er lullet inn i en individualistisk og materialistisk søvn på toppen av en trykkoker av vrede. Den kan eksplodere når som helst.

Kompleks affære. Den Danske Ordbog definerer vrede som en «sterk sinnsbevegelse som følge av krenkelse, forurettelse, ondskap e.l.». Ordet er, ifølge en annen ordbok, avledet av det fellegermanske ordet *wridan* (å vri). Det leder oss til et poeng som det er lett å overse i vår daglige omtale av sinne og vrede. Det handler ikke bare om en følelse. Også forstanden er med.

La meg illustrere med et eksempel. Sett at jeg står ved en jernbaneovergang idet et tog nærmer seg. Plutselig dytter noen meg hardt i ryggen slik at jeg fyker fremover.

Om jeg da overlever, vil det ikke først og fremst være puffet som fremkaller min vrede, men konklusjonen som melder seg

1 Peter Sloterdijk, *Rage and time: A Psychopolitical Investigation*, New York, Columbia University Press, 2010.





når det første sjokket har lagt seg, og jeg har tenkt igjennom *hvorfor* jeg ble skubbet. Hvis jeg kommer til at noen forsøkte å ta livet av meg, kommer nok raseriet, og kanskje en dyp tristhet. Var årsaken derimot at en årvåken person hadde oppdaget at toget kom til å treffe meg om jeg ikke ble dyttet tvers over sporet, er saken en helt annen. Da vil jeg kanskje heller vurdere om gjerningsmannen skulle skrives inn i mitt testamente.

Sinne kan altså ikke reduseres til noe irrasjonelt. Dette overses ofte i moderne psykologi, som beskriver vrede som en av de fire primærfølelsene (de øvrige er frykt, sorg og glede). Disse oppstår som spontane reaksjoner på en gitt situasjon, og kommer med en umiddelbarhet vi angivelig har til felles med dyrene. Hos mennesket er imidlertid vreden noe annet og mer enn en biologisk automatreaksjon.

«Vrede er et komplekst fenomen, og ikke bare irrasjonell.»

I tillegg er det forskjell på vrede og hat. Sinnet bærer i seg en trang til at den sinnet rettes mot skal erkjenne hvor mye smerte han eller hun har forårsaket. Det er vredens logikk. Hun eller han skal straffes, til vedkommende erkjenner sin brøde!

I hatet foreligger det ikke noe

slikt mål eller håp. Hater man noen er man bedøvende likegyldig med om de har erkjent sitt overtramp. De skal bare vekk! Samtidig er vrede langt fra alltid et onde. Det kan bunne i en sunn sans for rettferdighet. Kort og godt er vreden et kompleks fenomen, ofte mer sådan enn noen av de andre dødssyndene. Vrede mennesker kan derfor være mer interessante enn folk som er besatt av fråtseri, utukt eller grådighet. Denne kompleksiteten spilles det flittig på i krimromaner og filmer.

Urhistorie. Det er få fenomener som har en så lang skriftlig historie som vreden. På originalspråket er *menis* – vrede – det aller første ordet i *Illiaden* (av Homer, fra det 8. århundre før Kristus).

«Syng, gudinne, om vreden som tok peleiden Akilles, svanger med død for akaiske menn og med talløse sorger.»

Det er ingen tilfeldighet. *Illiaden* handler om vrede, den prioriterer vreden, den lovpriser vreden. Det kan virke merkelig i våre øyne. Men i den antikke greske verden var vrede et uttrykk for menneskets verdighet, for dets rettferdighetssans og status. Ja, vrede var et annet ord for menneskets hjerte (gr. *thymos*). Platon og Aristoteles tok på sin side avstand til Homers entydige lovprisning av vreden. De var kritiske overfor raseri, hissighet, hysteri og krigshissing. Men er vreden underlagt menneskets fornuft og selvkontroll, er den velkommen. Da kan den være et redskap for rettferdigheten, en av de fire kardinaldydene. I sin *Nikomakiske etikk* setter Aristoteles faktisk likhetstegn mellom vrede og saktmodighet – altså det å

kombinere bestemthet med mildhet og fordragelighet. Ifølge Aristoteles skal vreden altså rettes mot rette vedkommende, i det riktige tidsforløp og med passende intensitet. Det må nok sies å være en krevende øvelse, som krever stor selvbeher-skelse og omtanke.

Sverdet. Vrede er også et tydelig bibelsk tema. Bare i Det gamle testamente omtales Guds vrede mer enn 600 ganger. I Det nye er det mer sparsomt med vredesutsagn, men de er der. Ikke minst i den avsluttende boken, Johannes' åpenbaring. Her skildres Kristus på følgende måte: «Ut av munnen hans går et skarpt sverd; med det skal han slå folkene. Han skal styre dem med jernstav og trække vinpressen fylt av vredesvin, av Guds, Den allmektiges harme.²

Også menneskers vrede er godt synlig i Bibelen. Tenk på fortellingen om Kain og Abel, på Kains mørke raseri da han skjønte at brorens offergave vakte Guds velvilje, mens hans eget ble avvist. «Da ble Kain brennende harm og så ned.» Vreden får overhånd, Kain dreper sin bror. Eller på historien om Job, som etter at en serie ulykker rammer han lar klagen og sinnet mot Gud få fritt løp.

De bibelske forfattere ser ikke noe problem i vreden som sådan. Men på samme måte som Platon og Aristoteles sonderer de mellom berettiget og uberettiget vrede. Vreden er uberettiget når den er selv-sentrert og urettferdig, berettiget når den søker sannhet, rettferdighet og verdighet. Kain er et eksempel på det første, Job på det andre. Overordnet kan man si at Guds vrede

2 Johannes' åpenbaring, 19,15

3 2. Mosebok, 20, 15

alltid er berettiget, fordi den er et oppgjør med verdens urettferdighet og umenneskelighet, mens menneskers vrede langt oftere havner i problemer. Gud setter opp en skarp grense mot utøylet vrede i det femte bud: «Du skal ikke slå i hjel.»³

Som vi ser er det tydelige likhetspunkter mellom Bibelens og den antikke, greske oppfatning av vrede. Men her er også forskjeller. I den greske tradisjonen punkteres vreden når rettferdigheten skjer fyldest. Med andre ord er vreden i mål når rettferdighet – det alt overordnee målet – er oppnådd.

Slik er det ikke i det bibelske universet. Her går man et skritt videre, her er målet ikke rettferdighet, i og for seg, men kjærlighet. Urettferdighet utløser vrede. Vrede baner veien for rettferdighet. Det hele kulminerer i kjærlighet. Salmisten presenterer sammenhengen i disse strofene fra Salme 103:

Barmhjertig og nådig er Herren, sen til vrede og rik på miskunn.

Han anklager ikke for alltid og er ikke for evig harm.

Han gjør ikke gjengjeld for våre synder,

han lønner oss ikke etter vår skyld. Så høy som himmelen er over jorden,

så veldig er hans miskunn over dem som frykter ham.

Dynamikken åpenbares i fullt monn i korsbegivenheten. På

korset er Jesus Kristus gjenstand for alt tenkelig raseri. Urettferdig vrede, fordi korsfestelsen er et resultat av folkets ville, selv-sentrerte, irrasjonelle vrede. Men Jesus er også gjenstand for den rettferdige vreden, Fordi han tar menneskehetens opphopede skyld og fortjente straff på seg. I denne prosessen vender selv Faderen ham ryggen, som i den antikke verden var ensbetydende med at Gud var vred på ham.

Men på korset blir all vrede, både den dårlige og den gode, omfavnet og oppløst av kjærligheten. Resultatet er at vreden ikke lenger har noen eksistensberettigelse. «Far, tilgi dem, for de vet ikke hva de gjør.»⁴ På samme måte som Kristus lot seg korsfeste for å sone vårt hovmod og vår grådighet, ga han sitt liv for å sone vår destruktive vrede.

Den mørke vreden. Ørkenfaderen Evagrius av Pontos (345-399), forfar til tradisjonen rundt de syv dødssyndene, beskriver vreden i verket *Praktikos*.

«Vrede,» skriver Evagrius, «er en følelse som blusser opp på et øyeblikk. Ja, den handler om at temperamentet koker over og rettes mot en som har forvoldt krenkelse, eller antas å ha gjort det. Vreden får sjelen til å være rasende dagen lang. Særlig når noen skal be, bemektiger den seg sinnet til den bedende og lar ansiktet til den som har begått krenkelsen tre frem. Noen ganger, når dette har pågått i en tid og blir til bitterhet, fremprovoserer vreden nattlige forstyrrelser ledsaget av kroppens tæring og blekhet, så

vel som angtrepp fra giftige kryp.»⁵

Ifølge Evagrius er vrede noe som lades av negative tanker (gr. *logismoi*). Den får oss til å bruke mental energi på å forme indre bilder av dem som har krenket oss, eller antas å ha gjort det. Verst av alt: Vreden forjager hjertets fred – selve målet med munkens asketiske liv – under bønn. Dermed er vreden munkens verste fiende; den setter vedkommende på en selvdestruktiv gli-debane. Følelsen av forurettelse vekker negative forestillinger om bestemte mennesker, bildene forsteines til bitterhet, og den fører igjen til søvnbesvær og nedbrytning av immunforsvaret. Det hele kulminerer i paranoia, en tilstand hvor man føler seg angrepet og forurettet av alt og alle.

Musikkterapi. Hva har vi å stille opp mot vreden?

Evagrius insisterer på at vreden også har en positiv side. Den gode vrede skal brukes til å imøtegå og tale til rette de destruktive tankene som kan følge med vreden. Den skal med andre ord anerkjennes og verbaliseres så den retter seg mot de destruktive mønstrene som kontrollerer sjelslivet. I tillegg oppfordrer han munken til å resitere og syngesalmer fra Salmenes bok. Skal vi kalle det an antikk form for musikkterapi?

Evagrius oppfordrer også til å ta brodden av andres vrede ved å utvise en målrettet sjenerøsitet og gjestfrihet mot dem. På samme måte som Jakob overøste sin bror Esau med gaver da Esau var underveis for å drepe ham skal

Artikkelen er nr. 4 i STREKs serie om Dødssyndene: Fråtseri Utukt Grådighet Vrede Dovenskap Misunnelse Hovmod

4 Lukas 23,24

5 Evagrius Ponticus, 'Praktikos' 11, Robert E. Sinkewicz, *Evagrius of Pontus: The Greek Ascetic Corpus*, Oxford, Oxford University Press, 2003.

vi gjengjelde vrede med oppriktig kjærlighet, også selv om man ikke har så mye å rutte med. Under ingen omstendigheter skal man – og her er Evagrius svært radikal – vende vreden mot sitt medmenneske, verken i form av tanker, vredesutbrudd eller vold, uansett hvor krenkende og urettferdig man er blitt behandlet. Her tolker Evagrius Jesu ord i Bergprekenen helt bokstavelig: «Dere har hørt det er sagt til forfedrene: 'Du skal ikke slå i hjel. Den som slår i hjel, skal være skyldig for domstolen.' Men jeg sier dere: Den som blir sint på sin bror, skal være skyldig for domstolen...».

Ørkenfedrenes kamp mot vrede er radikal, men den er ikke enfoldig. Det er ikke en synd å erfare vreden, men det er en dødelig synd å la seg styre av den.

Denne nyansen underbygget de med Pauli råd til menigheten i Efesos: «Blir dere sinte, så synd ikke, og la ikke solen gå ned over deres vrede» (Ef. 4,26). I det gjenfødte menneske er det plass til vrede, men ikke som

en hevnaaksjon overfor vår neste.

Det er forferdelig å være besatt av vrede. Den formørker tankene, setter følelsene i kok og gjør hjertet hardt og bittert. Men løsningen ligger ikke i fornektelse av vreden, men i forvandlingen av den. Igjen: Synd er misbruk av noe godt. Det finnes, med andre ord, en god vrede. Den gode vrede allierer seg ikke med urettferdighet, men med rettferdighet. Den ledsages ikke av hat, men av håp. Den fører ikke til sorg og død, men til glede og liv. Når man kjemper og insisterer på egen og andres verdighet, blir hjertet ikke surt og tungt, men oppløftet. Når vreden rommer anerkjennelsen av den andre og håpet om forsoning, er den befriende.

Hør hvordan salmisten roper til Gud: «Reis deg, Herre! Gud, løft din hånd! Glem ikke den som er hjelpeløs! ...Bryt armen på den som er urettferdig og ond! Krev ham til regnskap for hans urett så den ikke må finnes mer.»⁶ Her ropes det ikke på hevn, men at Gud må gjøre ende på ondskap og umenneskelighet.

Eller ta Jesu sinne når disiplene vil hindre små barn i å komme til ham. Den er et direkte uttrykk for Guds kjærlighet.

God vrede. Gjennom hele den kristne historien har man vært bevisst om vredens dobbelthet; den kan være god eller dårlig. Ifølge Tomas Aquinas, for eksempel, begår man en synd hvis man ikke uttrykker den gode vrede når den er påkrevet! Det blir feil når man foreskriver kristne å ta alt med et mildt smil. Kanskje har vi glemt at den gode vreden finnes. Er det derfor våre biskoper har opphevet toleransen til de grader at utsagnene deres mister sitt salt og sin kraft. Er det derfor våre kirker utmattes av konfliktskyhet og lunkenhet?

Så provoserende det enn kan lyde: Verden trenger mer vrede. Ikke den dårlige og destruktive, men den gode og livgivende. Den tar rettferdigheten i sin venstre hånd og kjærligheten i sin høyre, og begynner med deg. ■

6 Salme 10, vers 12 og 15

Vrede: et speil

- *Familie og slekt:* Hvordan opptrer vreden her? Hvilken rolle spiller den?
- *Strategi:* Ta et hjertebad. Gråt i bønn til Gud. Tårene gjør det harde hjertet mykt og skaper åpninger der Guds lys kan trenge inn.
- *Refleksjon:* Kan du skjelne mellom destruktiv og konstruktiv vrede i livet ditt?
- *Samfunnet:* Hvordan kan vi som fellesskap møte fenomener som terror og trafikalt raseri (*road rage*)?
- *God vrede:* Når sist ga du luft til en porsjon god vrede?

ET EKKO FRA DYLAN
 A bullet from the back of a bush
 took Medgar Evers' blood
 A finger fired the trigger to his name
 A handle hid out in the dark
 A hand set the spark
 Two eyes took the aim
 Behind a man's brain
 But he can't be blamed
 He's only a pawn in their game

(Bob Dylan, 'Only a Pawn in Their Game', *The Times They Are a-Changin'*, 1964.)