

Sårbarhet og hverdagsangst

Den naturlige sårbarheten

Alle er sårbare. Det er noe som hører med til det å være menneske. Det må ikke regnes verken som svakt, umodent eller unormalt. Det er tvert imot helt ok.

La oss bruke et bilde:

Vi er virveldyr som har sårbar hud og overflate. Det skal lite til før vi får rifter og sår. Det kan gjøre vondt, men som regel dør vi ikke av det. Men selvfølgelig beskytter vi oss så vi ikke blir unødig såret.

Samtidig har vi en imponerende sterk ryggrad. Den tåler ikke hva som helst den heller, men det skal ganske mye til før den knekker.

På det psykiske området er det likedan. Det skal lite til før vi får kontakt med sårbarheten vår og blir såret. Samtidig tåler vi en del og behøver ikke knekke sammen hver gang noe eller noen sårer oss.

Det er mye som kan såre oss.

Det vi kanskje er mest sårbare for, er ulike former for avvisning. Dersom noen trekker seg unna eller ikke vil være sammen med oss gjør det vondt. Det gjør vondt dersom noen ikke tar oss på alvor, ler av oss, gir uttrykk for forakt eller mobber oss. Unge mennesker er skikkelig redde for ikke å være kul nok, spennende nok, interessant nok. Det gjør vondt dersom noen signaliserer at vi ikke er nok mann eller nok kvinne. Unge menn som blir kalt "homo" eller "femi" kjenner at det gjør vondt.

Ord kan såre. "Stokk og stein kan bryte bein, men ord kan ikke skade", lyder et engelsk ordtak. Men som mange andre ordtak er det ikke sant. Ord kan såre skikkelig når de kommer ubetent, som kritikk, harde ord eller direkte angrep

Vi blir såret når vi blir møtt med urettferdighet. Vi blir såret dersom vi blir oversett eller glemte. Foreldre, ektefelle, barn, jevnaldrende og kolleger kan såre oss så det kjennes.

Nok en gang: Det er ikke noe galt med oss når vi blir såret. For nok en gang å bruke et bilde: Dersom noen stikker oss med kniv, er det normalt å blø. Det som burde være unormalt, er å stikke noen med kniv. Det er normalt nok å bli såret. Det burde være unormalt å såre, i alle fall dersom en gjør det med hensikt.

Så kjenner vi oss sårbare når vi avslører oss selv eller blir avslørt av andre. Når vi åpner oss for en terapeut eller sjelesørger, kjenner vi oss sårbare. Når vi går til legen føler vi oss bokstavelig talt nakne. Da kjenner vi virkelig behovet for å bli møtt med respekt.



Et bilde igjen: Det sies at en helst ikke skal dryppe blod når det er haier i nærheten. Det gjelder også i overført betydning. Jeg bør ikke gjøre meg sårbar sammen med mennesker jeg har grunn til å tro vil benytte anledningen til å såre meg.

På den andre siden må jeg ikke gå rundt og tro at alle er haier som vil angripe meg dersom det drypper litt blod..

For mange år siden siterte Karsten Isachsen i en av sine bøker fra Jens Bjørneboes bok "Blåmann". Jeg synes dette sitatet er veldig beskrivende.

"Kanskje er det slik med menneskene som det er med hummeren når den skal skifte skall: den har vokst og det gamle panser er blitt for lite. For å bli en større hummer må den våge et

sprang på liv og død. Den må ut av det gamle skall før det nye er blitt ferdig. Den trekker seg ut av haleplater og ryggskjold, ut av trygge, beskyttende pansere - og kryper ut på havbunnen blant krabber og sulten bergnebbe, naken og hvit, en bunt av bløte lemmer, innvoller og nerver, utlevert til sine undermenn, utsatt for rovdyr som er mindre enn den selv, for alt havets kryp, ensom og forsvarsløs. For hummeren er ikke dette noen morsom tid. Men våger den det ikke, går den til grunne i et hylster som er trygt og sikkert i øyeblikket, og drepene i lengden".

Menneskelig vekst er avhengig av to ting. For det første at vi tør å være sårbare – og vedkjenne oss det. For det andre at vi blir tatt imot når vi er sårbare og at andre ikke benytter sjansen til å såre oss. Der disse to tingene skjer, der er det menneskelig vekst.

Sårbarhet må faktisk til for å oppleve personlig kontakt. Det sies at en bare kan elske gjennom naken hud, og det er et godt bilde.

En person som overhodet ikke viser sårbarhet, blir litt skremmende. En blir redd for å nærme seg, og vedkommende slipper antakelig ingen innpå seg heller.



I hverdagen har vi sårbare mennesker behov for å beskytte oss litt. Men det er et for mye og et for lite.

Livet blir for vanskelig dersom vi skal gå rundt i en tykk og tung rustning for ikke å bli såret. Det blir vi trette av. Dessuten vil andre føle det vanskelig å få kontakt med oss. Jo sterkere rustning du har, jo vanskeligere blir det å slippe andre innpå deg og jo mer skremmende blir det for andre å nærme seg.

Men det er på den andre siden vanskelig å leve helt uten beskyttelse. Hummeren må riktignok ut av skallet for å vokse. Men den kan ikke i lengre tid være helt forsvarsløs. Vi orker heller ikke å kjenne oss "hudløse" lenge om gangen. Det blir for slitsomt - og for uttrygt.

Livet blir altså vanskelig både når vi har for lite og for meget beskyttelse.

Når sår trenger å bli legt

Det har blitt meg fortalt at det finnes en torturmetode som går ut på at en binder offeret fast til en stol og lar det dryppe vanndråper ned på det barberte hodet til vedkommende. En enkelt vanndråpe er i seg selv ingenting. Men når det har kommet tusenvis med dråper, begynner det å gjøre veldig vondt. Etter en tid vrir en seg i smerte.

Dersom vi har blitt slått eller fått påført sår, kan de punktene på kroppen bli ekstra ømme. Dersom noen kommer borti, gjør det mye vondere enn dersom vi ikke var skadet eller såret.

Slik er det også i overført betydning. En som ofte har opplevd smerten ved å bli avvist eller kritisert, vil reagere ekstra sterkt når han eller hun møter nye avvisinger eller ny kritikk. En som ikke er såret på samme måte, vil si at vedkommende overreagerer.

Sjelesorg og terapi går ofte ut på å få leget gamle sår slik at en slipper å reagere så sterkt når en møter ord, handlinger eller holdninger som kan tolkes som angrep eller avvising.

Det er alltid vondt å bli såret eller skuffet. Vi snakker ikke sant dersom vi sier at det ikke gjør oss noe. Noe av det vi har opplevd i fortiden kan til og med ha vært så vondt at vi, uten at

vi er oss det bevisst, bruker mye energi på å styre unna situasjoner som kan påføre oss mer av den samme smerten

Når sår benektes.

Det er ikke bare det å bli såret som gjør vondt. Det kan være minst like vondt å innrømme med ord at vi har blitt såret, skuffet, sviktet, avvist, forlatt, mobbet, latterliggjort, ydmyket eller overlatt til oss selv (eller kanskje til og med mishandlet eller misbrukt.) Vi føler oss så små når vi skal fortelle noen om det. Det ripper opp i den gamle ydmykelsen. Å innrømme det føles nemlig som et nederlag - et enda større nederlag. Det føles som å bekrefte nederlaget!

Derfor tyr vi ofte til benektelse. Det er grader av benektelse. Går vi fra den mest drastiske benektelsen til den mindre alvorlige, kan vi beskrive gradene slik:

- Jeg har ikke opplevd noe vondt, i alle fall ikke noe jeg kan huske.
- Jeg har opplevd noe vondt, men det har heldigvis ikke gjort meg noe.
- Jeg har nok blitt såret eller skuffet, men det har ikke gjort meg så mye.
- Jeg har nok opplevd mye vondt, men jeg har heldigvis bearbeidet det.

Den siste av disse benektelsene er den minst alvorlige. Det kan til og med hende at den som sier det, snakker sant. Det vonde er såpass bearbeidet at det ikke preger vedkommende lenger. Men det kan også hende at det fremdeles gjør mer vondt enn han eller hun er seg bevisst.

Er du såret?

Det er grunn til å tro at sår eller skuffelser fra fortiden fremdeles plager oss dersom vi:

- ofte tenker at livet vårt ville vært mye bedre dersom noe som skjedde i fortiden, ikke hadde funnet sted. Kanskje bruker vi fortiden som en unnskyldning: "Ingen kan vente mer av meg, jeg som har hatt en slik fortid".
- føler det vanskelig å føre en normal, avslappet samtale med foreldre eller søsken, eller har et anstrengt forhold til dem.
- har bestemt oss for at vi skal oppdra våre barn på en helt annen måte enn våre foreldre gjorde det.
- selv stadig sårer eller skuffer våre nærmeste, angrer og ber om tilgivelse, men fortsetter i det gamle mønsteret like etterpå.
- føler oss tomme og stadig prøver å fylle tomrommet med mat, rus, sex, hardt arbeid, el.
- stadig kommer i krangel med andre, føler oss avviste eller urettferdig behandlet eller på andre måter igjen og igjen spiller de samme rollene som vi synes vi har spilt før.
- har vanskelig for å få et nært forhold til andre mennesker (fordi vi føler at de ikke er interessert i oss eller ikke synes vi er spennende nok). Vi føler ensomhet.
- viker unna fra utfordringer fordi vi er så redde for å mislykkes.
- bygger murer rundt oss slik at ingen får komme oss så nær at de har mulighet for å såre eller skuffe oss.
- ikke føler oss hele.

Den sårede som sårer andre. Dersom vi ikke får lov til å reagere når vi blir såret eller ydmyket, er det fare for at vi overfører smerten på andre. En som selv har blitt mye mobbet, kan da føle det godt å mobbe andre. En gutt som har vært utsatt for et seksuelt overgrep, kan selv bli overgriper. En som har blitt ydmyket av sin egen far, kan når den tid kommer ydmyke sine egne barn.

Tør vi derimot å kjenne smerten, og, om nødvendig, gråte den ut, får vi ikke samme behovet for å overføre smerten til andre.

Mange ulike mestringsstrategier.

Barn er kloke. De lærer helt fra de er små, hvordan de best mulig kan overleve selv om de blir påført avvist eller dårlig behandling. De finner de strategiene som best beskytter dem mot å ha det vondt og bli redde.

Problemet er bare at de strategiene vi lærer oss som barn, ofte er lite hensiktsmessige når vi blir voksne. Derfor er det en del unge mennesker som etter hvert oppdager at de har større utfordringer enn de før trodde når de ser at strategiene deres skaper minst like mange problemer som de løser.

Nå skal vi gå inn i to ulike familier, familien Hansen og familien Olsen, og se hvilke strategier barna der har tydd til for å overleve følelsesmessig. Og legg nå merke til at søsken kan velge svært så ulike strategier - så ulike at de etter hvert har vanskelig for å forstå hverandre selv om det er det samme problemet og de samme utfordringene de har måttet forholde seg til i oppveksten.

A) Hansen er aggressiv og kritisk. Uansett hva barna gjorde, ble det aldri godt nok. Gjorde de en feil, ble det påpekt i krasse ordelag:

- Den eldste sønnen holder seg i bakgrunnen og har utviklet usikkerhet og et dårlig selvbilde. Han er en dyktig revisor, men føler selv at han ikke kan noe.
- Nummer to i søskenflokket må stadig bevise for seg selv og andre at hun duger. Hun er blitt et konkurransemenneske og har kommet seg fram i livet.
- Kari er kritisk til alt å alle. Hun finner alltid feil og mangler hos andre. Lokalavisen har fått mange sinte lesebrev fra henne.
- Per er humoristen som alltid ler og som alltid makter å se det positive i situasjonen. Når han får kritikk, ser det ikke ut som om det går inn på ham.
- Den yngste søsteren er mekleren i familien. Hun liker ikke konflikter, og er alltid klar til å helle olje på opprørt hav. Hun er så snill at far aldri kritiserer henne.

B) Ekteparet Olsen har alltid prioritert jobben og arbeidet på bedehuset. Barna har alltid følt at de kom i andre rekke og at foreldrene aldri hadde tid til dem:

- Espen har fremdeles lett for å føle seg avvist og tror helst at ingen bryr seg om ham.
- Bjørg innrømmer aldri behov for nærhet og omsorg, men virker heller "hard" og "ufølsom".
- Tore har hatt mange intense men ustabile forhold. Sex er den eneste formen for god nærhet han kjenner til.
- De som har med Reidar å gjøre, får ofte få en følelse av at han avviser dem og ikke bryr seg om dem. Dette skjer på tross av at Reidar går rundt og lengter etter å bli inkludert i et fellesskap.
- Ellen er overdrevent omsorgsfull. Hun har en tendens til å tvinge på andre den varmen hun ikke har fått selv.

Først når de blir villige til å innrømme at de er blitt såret og hvor smertefullt det har vært, blir det mulig å bryte ut av det uheldige mønsteret. Det går ikke så lenge sårene benektes. Men når de begynner å innrømme smerten (og kanskje gråte over den?), er det håp.

Hverdagens angst

Den avslappede roen og den utholdelige angsten kan vi se på som to ytterpunkter på den samme skalaen.

Egentlig er det den samme følelsen vi har enten vi sier at vi er urolige, engstelige, redde eller lider av angst. De ulike ordene uttrykker bare at følelsen har ulik intensitet.

Det er ikke nødvendigvis et problem at vi er redde. Det er helt som det skal være at vi lærer å være redd for det som virkelig er farlig. Lærer vi ikke det, kan sjansen for å overleve bli betydelig mindre. Det er flott at treåringen er redd for å sparke fotball på motorveien og er redd for å ta i den varme ovnen. Og som voksne hadde det vært godt om vi alle var redde for å miste kontrollen over bilen og utsette oss for unødige fare.

Angsten blir et problem først når vi er redde uten å vite hva vi er redde for, når angsten ikke står i noe som helst rimelig forhold til det som oppleves som farlig, og når den hindrer livsutfoldelsen og bare gjør vondt.

Ordet "angst" kommer fra et latinsk ord som betyr noe i retning av "tranghet". Det føles som om halsen og brystet snører seg til slik at det blir vanskelig å puste.

De fysiske symptomene har vi til en viss grad kjent alle sammen. Vi blir kortpustet, og puster høyt oppe i brystet. Hjertet slår fortere. Vi blir klamme i hendene og kanskje varme eller kalde i kroppen. Vi har "sommerfugler i magen". Den kan slå ut i muskelspenninger. Og er den sterk og langvarig, vil den også føre til irritabilitet, tretthet, søvnvansker og fysiske symptomer som lett kan oppfattes som alvorlig sykdom. Jo sterkere angsten er, jo sterkere vil en kjenne disse reaksjonene. Et skikkelig angstanfall er såpass dramatisk at en ofte blir redd for å dø, bli gal eller ha fått hjerteinfarkt.

De ulike statistikkene spriker litt også på dette området. Noen regner angst som en folkesykdom som minst 10% av befolkningen lider av. Men i 2001 ble det offentliggjort en annen statistikk som viser at 25% av befolkningen har en eller annen form for angst, 30% av kvinnene, 19% av mennene. Kvinner har ifølge denne statistikken mest fobier. Menn har mest sosial angst, frykt for å dumme seg ut, og lignende.

Før vi går videre, kan det være nyttig å minne om at angst ikke alltid ser ut som angst. Det er liksom flaut å innrømme for oss selv og andre at vi har angst. Så gjemmer vi oss heller i andre mønstre. De viktigste mønstrene er:

1. Vi blir aggressive eller kritiske. Andre blir litt redde for oss eller føler at vi angriper dem. Motto: "*Bare når jeg er sterk, kan noen være glad i meg og respektere meg*", eller "*For å være trygg, må jeg ha kontroll og føle at det er jeg som har overtaket*".
2. Vi trekker oss tilbake og inntar tilskuerposisjonen. Motto: "*Hvis ingen legger merke til meg, vil de heller ikke angripe meg eller såre meg - eller synes at jeg er dum*".
3. Vi blir forsonlige, konforme, selvutsløttende, hensynsfulle eller hjelpsomme. Vi viser andre kun de sidene av oss selv vi tror de vil godta og skjuler alt vi er redde for at de ikke vil godta. Motto: "*Bare når jeg er slik alle andre vil jeg skal være, kan jeg bli elsket og respektert*".
4. Vi blir ordentlige og strukturerte. Rutiner, kjøregregler, roller og disiplin hjelper oss til å holde mye angst på avstand. Motto: "*Så lenge jeg vet hva jeg skal si og hva jeg skal gjøre, kan jeg se andre i øynene*".

I utgangspunktet er ikke denne formen for angst noe problem i det hele tatt. Den kan være ubehagelig, men den hører på en måte med til tilværelsen. Det er nå engang en del ting vi mennesker er redde for uten at det betyr at vi er syke eller unormale.

Det er imidlertid forhold som kan gjøre denne formen for angst til et større problem enn den i utgangspunktet er.

Kanskje vi av en eller annen grunn har en formening om at det å være redd er unormalt eller et tegn på svakhet. Eller vi kan

ha blitt opplært til å tro at dersom vi bare tror på Gud, så behøver vi aldri være redde. Da blir frykten et tegn på at det er noe galt med oss, og vi blir ekstra redde.

Så kan det hende vi har opplevd mennesker som har taklet denne formen for angst så dårlig at vi har blitt redde for at vi skal reagere som dem. Engstelige foreldre kan for eksempel ofte overføre angst til sine barn.

Noen har en livshistorie der de har opplevd ting som kan bidra til å forsterke den naturlige angsten. Det kan ha med atskillelse, tap, avvísning, ensomhet, ulykker og mye annet å gjøre.

Og til slutt må vi nevne at det ser ut til at noen av oss ser ut til å være mer genetisk disponert for angst enn andre.

Men i dette avsnittet som vi har kalt "Hverdagens angst" er det altså en normal angst vi snakker om.

Teologer, forfattere og filosofer har nesten til alle tider vært opptatt av det vi pleier å kalle "eksistensiell angst".

Tilværelsen kan være ganske skremmende. I møte med livet, døden, Gud og mennesker er det ganske mye som kan skremme oss

Den eksistensielle angsten skal heller ikke "behandles" verken med medikamenter eller psykoterapi. Vi må tvert imot lære å leve med den.

Så er det nyttig å lære at selv om vi erkjenner at vi er redde, behøver vi ikke flykte fra eller trekke oss unna alt det vi er redde for. Lar vi være å flykte eller trekke oss, er det stor sjanse for at angsten roer seg ned av seg selv. Det som er viktig, er ikke at vi ikke er redde, men at vi lar være å trekke oss.

En meget interessant bok om denne hverdagsangsten er Paul Moxnes: "Hverdagens angst i individ, gruppe og organisasjon". Forlaget Paul Moxnes 1989.

Vi er redde for hverandre. Det er faktisk ingen ting vi er så redde for som hverandre. En som foreleste om angst sa en gang at han dro til et psykiatrisk sykehus for å studere angst blant pasientene, men så fant han så mye angst hos personalet at han begynte å studere den i stedet. Et litt morsomt eksempel på at vi finner angst der vi kanskje minst venter det.

Vi lever i en verden der alle andre mennesker er forskjellige fra oss. Vi kan verken kontrollere eller styre dem, selv om vi nok kan falle for fristelsen til å prøve. De kan avvise oss, forakte oss, le av oss, såre oss eller skade oss. Pasientene er redde for personalet og for hverandre. Personalet er redde for pasientene og hverandre.

Vi er redde for hverandre både i venneflokken, på arbeidsplassen og i det kristne fellesskapet. Om vi er villig til å innrømme det, er noe helt annet.

Det merkelige er at dersom vi kan snakke sammen om at vi er redde for hverandre, blir vi vesentlig tryggere - vel og merke dersom vi blir møtt med forståelse og respekt. Må vi derimot skjule angsten, eller venner oss til å trekke oss unna alle som i utgangspunktet oppleves som farlige, forsterkes den.

Livet har ikke vært like enkelt for alle. Noen har opplevd at de stort sett har blitt tatt imot, og de kan gå nye mennesker i møte med atskillig trygghet. Andre har erfart mye avvísning, og blitt tilsvarende redd for nye avvísninger. Da behøver ikke veien være så lang til et angstproblem. Men ingen av oss er i utgangspunktet 100% trygge.

Det er kanskje denne typen angst vi bruker mest energi på i hverdagen. Vi er ofte mer redde for andre mennesker enn vi er for krig og naturkatastrofer. Vi har til og med mer menneskefrykt enn gudsfrykt.



Separasjonsangst. Vi er ikke skapt til å klare oss alene. Vi er skapt til fellesskap, og trusselen om å bli forlatt skaper angst. Det er som det skal være.

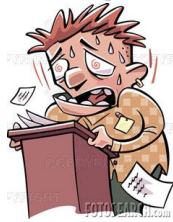
Et lite barn er redd for å slippe mor av syne. Et litt større barn begynner å bli redd for at foreldrene skal dø fra det - eller skille seg. Barnet skjønner instinktivt at det ikke klarer seg alene.

Som voksne er vi fremdeles redde for å miste. Avvisning og ensomhet er truende. Det er forferdelig når ektefellen, familie-medlemmer eller nære venner dør.

Dette er også en helt naturlig angst. Men livet kan by på så mange eller vonde atskillelser at det preger oss for framtiden og gir oss mer frykt enn godt er.

Prestasjonsangst er et kjent fenomen. Både talere, skuespillere, musikere og eksamenskandidater opplever den, bare for å nevne noen.

Prestasjonsangst er et morsomt eksempel på at vi kan ha både for meget og for lite angst. Har vi for meget, blir prestasjonen for dårlig, og vi kan til og med stoppe aldeles opp. Men har vi overhodet ikke prestasjonsangst, kan det også hende at resultatet blir dårlig. Det går faktisk an å være for avslappet.



Frykt for det som er nytt. Vi er redde for nye mennesker, for nye situasjoner, for nye utfordringer og for å avsløre oss selv enda mer. Det som er nytt, har vi ennå ikke erfaring med. Vi vet ikke om vi takler det eller mestrer det. Da er det ikke så merkelig om vi blir redde.

Også her gjør ulike mennesker ulike erfaringer. Noen erfarer at de stort sett takler det nye, og da blir ikke nye ting så skremmende lenger. Andre erfarer at nye ting gjør skade eller at de ikke takler dem. Da forsterkes frykten.

Dessuten byr livet ofte på større eller mindre utviklingskriser. En går over fra å være barn til å bli voksen, en stifter familie og får barn, en er ferdig med utdannelsen og må inn i yrkeslivet, en ser at en har begrensninger og kanskje ikke når de målene en alltid har drømt om å nå, en opplever kanskje ensomhet eller ufrihet, og til slutt må en se sin egen død i møte. I slike situasjoner blir en sårbar - og redd.

Det er forresten nå vi virkelig begynner å komme inn på det vi i starten avsnittet "Hverdagens angst" betegnet som eksistensiell angst.

Nok en gang: Det vi har erfart i fortiden, preger oss når vi tenker på nye ting i nåtiden eller fremtiden.

Kanskje har denne frykten også blitt forsterket ved at vi har hatt engstelige forbilder som stadig har sagt "Vær forsiktig", "Pass deg", eller lignende. Da kan vi også ha blitt unødig redd for alt det nye og ukjente.

Frykt for friheten. Noen beskriver angst som en frykt for friheten. Mennesket vil gjerne være fritt. Problemet er bare at når vi skal bruke friheten, må vi gi avkall på noe av tryggheten. Denne konflikten opplever barna når de er store nok til å flytte hjemmefra. Da forlater de noe trygt for å leve sitt eget liv i frihet og ansvar. De fleste opplever det godt.

Det er ikke lett å ta valg. Velger jeg å bli lege, mister jeg kanskje sjansen til å bli ingeniør - og omvendt. Vil jeg gifte meg med Lise, må jeg gi avkall på Lotte. Hvordan vil min familie der alle stemmer Arbeiderpartiet reagere når jeg bruker min frihet til å stemme Høyre? Skal jeg velge den fuglen jeg allerede har i hånden, eller skal jeg slippe den og jakte på de ti som sitter på taket?

Jeg beveger meg på en skala. I den ene enden av skalaen har jeg både maksimal frihet, men også maksimal ensomhet. På den andre enden av skalaen har jeg maksimal bundethet, men også tett fellesskap. Hvor på skalaen skal jeg plassere meg? Vil jeg ha fellesskap, må jeg gi avkall på noe av friheten. Vil jeg ha frihet,

må jeg gi avkall på noe av fellesskapet. Det er neimen ikke lett å balansere.

Vi siterer fra E. Anker Nilsens bok "Personlige problemer" (side 67): "På den ene siden vil et menneske være seg selv, uavhengig, sterk, med sine egne meninger og sine meningers mot. På den andre siden vil man gjerne pleie et godt forhold til andre mennesker. I dette tosidige forhold er det at personligheten utvikles. Så snart det kommer hindringer for denne utviklingen, reagerer mennesket med angst. Angsten er en fiende av det gode forhold til andre mennesker. Kontakten med andre lider alltid hos den som engstes".

Livet er farlig. Det er ville dyr i jungelen, ulykker skjer på motorveien, sykdommer krever liv, naturkatastrofer hører vi stadig om, framtidsutsiktene er truende og før eller senere skal vi dø.

En ting er det at farer kan komme utenfra. Men like skremmende kan det være å se at noen av dem også kommer innenfra. Vi kan se at det i oss selv er dybder vi før ikke har visst om, en aggresjon som er skremmende, en svakhet som truer med å lamme oss eller et opprør mot Gud som vi før ikke trodde var mulig. Det kan være skremmende å bli kjent med seg selv.

"Skulle noen mene at det er det store hos ham, at han aldri har vært angst, da skal jeg med glede innvie ham i min forklaring, at det kommer derav at han er meget åndløs," skrev den danske filosofen, Søren Kierkegaard.

Det er krefter både inne i oss og utenfor det er all grunn til å frykte og ha respekt for.

Gudsfrykt. Da Martin Luther skrev forklaringene til De ti bud, startet han hver forklaring med ordene "Vi skal frykte og elske Gud". "Frykt for Herren er opphav til visdom, å kjenne Den Helige er forstand" står det i Ordspr 9,10.

Når vi ser hvor stor Gud er, skjønner vi også hvor små vi selv er. Hans hellighet er skremmende, også når den åpenbares som fullkommen kjærlighet. Og hans vrede over synden og muligheten for at vi kan gå fortaapt, kan virkelig skremme oss.

Der Bibelen forkynnes rett, skapes det en sann og sunn gudsfrykt. Den må vi lære å forholde oss til.

Det som er problematisk er at det også finnes mange usunne kristne miljøer og enkeltpersoner som skaper en usunn og nevrotisk gudsfrykt. Det kan skape grunnlag for senere angstproblemer.

Å takle angst. En viktig grunnregel er at hver gang vi flykter fra eller unngår det vi er redde for, blir vi litt reddere. Hver gang vi ikke flykter eller unngår, blir vi litt tryggere.

Med andre ord: Dersom det er mennesker jeg er redd for, situasjoner jeg synes er utfordrende, eller jeg er livredd for at noen skal vå vite hva jeg egentlig tenker, føler eller har opplevd i livet, vil angsten forsterkes dersom jeg stadig unngår de menneskene, holder meg langt unna situasjonene og forskanser meg i de rustningene eller festningene jeg har beskyttet meg i.

Om jeg derimot begynner å nærme meg disse menneskene, oppsøke nye situasjoner og våger å åpne meg for noen og snakke om det jeg ikke har snakket om før, vil jeg bli tryggere.

Et par skritt i riktig retning:

1) Innrøm for deg selv at du faktisk er redd. Kall en spade en spade.

2) Kjenn etter hvilke fysiske reaksjoner du får når du blir redd. (puls, pust, varme, uro, etc).

3) Snakk med noen om at du er redd og hva du er redd for. Når du er sårbar og får oppleve at du blir forstått og tatt imot, reduseres angstfølelsen.

4) Motstå impulsen til å flykte fra eller unngå de/det du er redd for. Da vil du kjenne at angsten kanskje blir enda mer ubehagelig en kort stund, men etter langt kortere tid enn du frykter, vil du kjenne at den reduseres betraktelig. Da har du gjort en viktig erfaring som kan hjelpe deg til å stå imot angst flere ganger.