

16 Liv & Sjæl

Det kræver mod og udholdenhed at gøre op med angsten

Angst kan få mennesker til at ændre adfærd og undgå bestemte situationer. Lytter man for meget til angsten, kan den holde en fanget. I stedet bør man gøre det modsatte af det, angsten vil have en til

det skrøbelige menneskeliv

Lone Vesterdal og Inger Uldall Juhl
livogsjael@k.dk

Ferierejsen i år gik til Norge. Tiden op til ferien blev en praktisk undervisning i angsthåndtering. Først blev der bestilt flybilletter til ét sted og med returrejse fra et andet sted. Men hvor og hvordan skulle vi sove og komme rundt? Alt fra autocamper til hytter blev undersøgt. Det endte med telt, liggeunderlag, soveposer, transiasæt og leje af bil. Så kom uroen: Hvad nu hvis det regnede hele ugen? Hvad hvis flokken af børn ikke var glade for ferien? Hvad nu hvis det blev for koldt, for hårdt, for træls? Uroen blev til lettere angst, der føltes som 15 flaksende flagermus i maven. Norge tårnede sig op som et uovervindeligt, skræmmende Mordor – det golde, øde sted fra "Ringenes Herre", hvor mørkets fyrste hersker! Måske var der blevet slået for stort et brød op.

Efterhånden blev der alligevel truffet beslutninger og lagt planer, og ferien begyndte at tage form.

Det kunne stadig knibe med nattesøvn, og flagermusene flaksede, omend i mindre omfang. SAS-strejken gjorde alle planer usikre, men familien kom af sted, og det gik bedre end frygtet. Hårdt træuede, erfarne campister og alle, der kender Norge som deres egen bukse-lomme, ville klaskes på lårene af grin

over feriekvalerne og ville sikkert have planlagt langt mere praktisk. Men for den med den lille angst var det virkelig nok. Lige så virkelig som angsten er for dem, der lider af den i store doser.

En kvinde, som vi taler med i lægekonsultationen og på præstekontoret, fortæller om kronisk uro og utryghed, søvn- og koncentrationsbesvær. Dét, som er pæret for andre, for eksempel at koncentrere sig om en arbejdsopgave, kan være virkelig vanskeligt for hende. At holde sammen på sig selv tager alle kræfter. Den kroniske angst, tænker hun selv, har at gøre med et barndomshjem, hvor væggene, billedligt talt, indimellem stod og blafrede. Barndomshjemmet er for længst forladt, men angsten er blevet hængende og har sat sig godt fast i kroppen og i tanker.

Kroppen husker

At føle angst er et eksistentielt livsvilkår men også en lidelse, som vi møder dagligt i vores arbejde.

Det er ikke alt, der er angst. Noget er almindelig frygt. Den følelse har formodentlig alle oplevet. Hvis vores barn ikke kommer hjem til den aftalte tid og ikke svarer mobiltelefonen, kender de fleste forældre til frygten, der kommer med stor kraft. Samtidig kan vi også føle en eksistentiel angst ved de store livsbegivenheder eller overgange, for eksempel når man skal begynde på en ny uddannelse eller ved afslutning af et kærlighedsforhold og andre tab af nære relationer.

Vi skelner mellem eksistentiel angst, som er normal, og patologisk angst, der, som ordet siger, er sygelig. Den sygelige angst er som regel begyndt efter en hændelse, der har forårsaget bekymringer, frygt og ubehag, men hvor frygten siden er løbet løbsk. Angsten har derfor på et tidspunkt givet mening, men virker med tiden ude af kontrol. Truslen opleves overdreven voldsom, samtidig med at ens evner og ressourcer til at klare udfordringen undervurderes.

Den patologiske angst er årsag til megen lidelse. Kroppen spiller en stor rolle i forbindelse med udviklingen af angst. Det er sådan, kroppen husker og gør opmærksom på gamle, ubehagelige oplevelser med fysiske angstsymptomer.

Det kan for eksempel være hjertebanken, svedige håndflader, tørhed i munden og åndenød.

Angst kan dukke op uventede steder og på uventede tidspunkter i en slags forklædning, og hvor det kræver noget analytisk arbejde at finde ud af, hvorfor i alverden den lige dukker op i denne situation. Som regel er der en god forklaring, og den har vi ofte brug for hjælp til at finde. Det snakker vi om i lægekonsultationen og på præstekontoret.

Angsten påvirker også ens adfærd, så man begynder at undgå bestemte sammenhænge og begivenheder. Ofte kræfter både kroppen og psyken én i, at det virkelig er farligt at udsætte sig for den begivenhed, som for eksempel en fest eller en bestemt arbejdsopgave. Men man skal ikke lytte til undgåelsestrangen. Den vil blot holde en fanget i angsten, som så stiger og ødelægger flere relationer og sammenhænge.

Angst skal transformeres til mod

Det handler i stedet om at gøre det modsatte af det, angsten vil have os til. Det modsatte er ikke beroligelse eller undgåelse, men den modige handling. Angsten skal ganske enkelt transformeres til mod. Sådan en transformation kan blandt andet sættes i gang ved at opbygge en struktur i hverdagen og ved, at man træffer beslutninger for i dag og i morgen.

Det er også vigtigt at udholde angstens symptomer. Udholdenhed er en virkelig overset kvalitet. Hold ud og hold fast! Det var det, Norges-turen blev en lektion i.

Flagermusene i maven faldt gradvis til ro, da der blev truffet beslutninger og lagt planer. Og uroen blev udholdt, også selvom det tog noget tid. Der er derfor en stor sandhed i det gamle udsagn om "at komme op på hesten igen". Det er en slidt kliché og sagt i den forkerte sammenhæng tillige et ufølsomt udsagn. Men i forbindelse med angst er det virkelig sandt. Hvis vi skal have held til at transformere angsten til mod, hjælper konkret struktur og konkrete handlinger et godt stykke ad vejen. Udholdenhed gør sin del, og tilsammen hjælper det os til at være modige. Det får angsten til at dæmpes.

Norge blev en god oplevelse, også selvom der var fire grader og regn næsten alle dage. Gudbrandsdalen, Dovre Fjeld og Trondheim var det hele værd – godt at angsten ikke havde holdt os hjemme. Det kostede en smule udholdenhed. Det gør det altid, når angst skal transformeres til livsmod. ■



Det skrøbelige menneskeliv

Hvor går man hen, når livet slår fra sig? Nogle bestiller tid hos lægen, og andre opsøger deres præst. Sognepræst Lone Vesterdal har sammen med praktiserende læge Inger Uldall Juhl skrevet bøger om eksistentielle spørgsmål. I denne sommer skriver de klummer for Kristeligt Dagblad om det krydsfelt, de kender så godt, mens brevkassen "Spørg om livet" holder pause.