

GRETHE NORDHELLE OG UJAGAR S. SAKHI

ANGSTENS RØTTER

EKSISTENSIELL FORSTÅELSE OG MESTRING



FAGBOKFORLAGET

Angstens røtter

Grethe Nordhelle og Ujagar S. Sakhi

Angstens røtter

Eksistensiell forståelse og mestring



FAGBOKFORLAGET

Copyright © 2019 by
Vigmostad & Bjørke AS
All Rights Reserved

1. utgave / 1. opplag 2014

ISBN: 978-82-450-2894-2

ISBN (trykt): 978-82-450-1365-8

Tilrettelagt for e-bok: John Grieg, Bergen
Forsidedesign ved forlaget

Forsideillustrasjon og illustrasjon på side 115: Eli Møller

Spørsmål om denne boken kan rettes til:
Fagbokforlaget
Kanalveien 51
5068 Bergen
Tlf.: 55 38 88 00 Faks: 55 38 88 01
e-post: fagbokforlaget@fagbokforlaget.no
www.fagbokforlaget.no

Materialet er vernet etter åndsverkloven.
Uten uttrykkelig samtykke er eksemplarframstilling bare
tillatt når det er hjemlet i lov eller avtale med Kopinor.

En gåte fra Persia

Jeg har sett en fugl uten føtter og uten vinger. Ingen mor og far har født den.

Den lever ikke på bakken og flyr heller ikke på himmelen. Den spiser menneskets kjøtt. Det er dens vane.

Ethvert menneske har denne fuglen, som heter angst, i sitt hjerte.

Forord

Angst er et fenomen som har opptatt oss begge på ulike måter i mange år. Dels har vi erfart den i mange sammenhenger i eget liv, og dels i mange klienters liv. Mangt er skrevet om angst i faglitteraturen, men vi har savnet noen perspektiver som har betydd mye i våre egne og i mange av våre klienters liv. I denne boka er det disse savnede perspektivene som får råde.

Sakhi har bodd i Norge i over 40 år, men har pendlet mellom India og Norge. Grethe har i løpet av de seneste årene vært åtte ganger i India. Erfaringene er kontrastfulle på så mange måter. Norge er et av verdens rikeste land materielt sett. India er ikke rikt materielt sett, men det finnes en annen form for rikdom på det indiske kontinentet. Denne rikdommen, av ikke-materiell art, er vi til sammenlikning fattige på i Norge. I vår kultur er tempoet stadig økende, og flere og flere stiller seg spørsmålet om vi mister noe på veien. Vi har lært mye om å løse problemer på et materialistisk plan i den ytre verden. Men vi stiller spørsmål ved om dette har gått på bekostning av å forstå det indre livet i det enkelte mennesket, å få kontakt med den indre stillheten. Når vannet er stille, ser vi dypt. Slik er det også med vårt indre vesen. Uten stillheten ser vi ikke klart hvem vi er. Vi vil påstå at det parallelt med det økende ytre tempoet hos mange mennesker i vårt samfunn vokser fram en dypere lengsel etter å få kontakt med sitt indre. Materielle goder kan ikke fjerne denne lengselen. Vi har ikke tid, vi tør ikke, eller vi har få rollemodeller som kan inspirere oss til virkelig å vende blikket mot vårt indre.

Hva har denne filosoferingen å gjøre med en bok om angst? Vanligvis forstås angst ut fra et ytre og et sosialt perspektiv.

Angstens dypeste vesen, dens røtter, finner vi dypt i vårt indre. Å forstå disse røttene er nøkkelen til å redusere angsten. For å bli kjent med vårt innerste vesen må vi vende oss dypere innover i oss selv på en annen måte enn det som oftest presenteres i psykologifaget. Dette temaet hører tradisjonelt sett hjemme i filosofi og i hellige skrifter fra ulike kontinenter. Å koble denne kunnskapen til angsten som fenomen er et viktig tema i denne boka.

Vi vil først og fremst takke Grethes kollokvievenninne fra psykologistudiet i begynnelsen av 1990-årene, Wenche Stene, som har lest gjennom mesteparten av manus og kommet med verdifulle kommentarer underveis. Også en stor takk til Grethes venninne, jungiansk analytiker Astri Hognestad, som har lest gjennom avsnittet om Carl Gustav Jung, og gitt viktige innspill til dette. Og ikke minst vil vi takke Anne Myhre i Fagbokforlaget for det gode samarbeidet. Hun har trygghet, mot og åpenhet, og lar oss fritt skrive psykologisk faglitteratur på en i høyeste grad utradisjonell måte.

Vi regner med at det vil være personer som ikke er åpne for en del av de perspektivene denne boka bygger på, men vi håper at så mange som mulig, både blant fagpersoner og andre, kan hente inspirasjon til å arbeide for å hjelpe andre og seg selv.

Oslo, våren 2014

Ujagar S. Sakhi og Grethe Nordhelle

Innhold

Bokas målsetting	13
«Å ta ondet ved roten»	19

Kapittel 1

Angst – et tverrkulturelt, historisk og dagsaktuelt fenomen	21
Et historisk tilbakeblikk	21
Dagens angstbehandling	24
Medisinering	27
Psykoanalyse	27
Kognitiv terapi	30
Kognitiv atferdsterapi	31
Metakognitiv terapi	32
Mentaliseringsbasert terapi	33
Emosjonsfokustert terapi	34

Kapittel 2

Fenomenet angst	37
Angst – en «innsnevring»	37
Frykt	39
Kroppens reaksjoner på frykt	42
Frykt som blir til angst	43
Angst – fryktens skygge	45

<i>Den kognitive komponenten i angst</i>	48
<i>Den biologiske komponenten i angst</i>	50
<i>Den emosjonelle komponenten i angst</i>	52
Angstens opprinnelse	52
<i>Fra usikkerhet til patologisk angst</i>	54
<i>Patologisk angst</i>	57
Ulike kategorier av angst	58
<i>Kroppslig angst</i>	58
<i>Annen materiell angst</i>	61
<i>Funksjonell angst</i>	62
<i>Angst for indre forestilling</i>	64
Angstens symptomer	65
Angst og kunnskap	68
Angst for angsten	69
Angstens hierarki	70
Angst i familien	71
<i>Vedvarende angst i familien</i>	75
Aldersrelatert angst	76
<i>Små barns angst</i>	77
<i>Tenåringers angst</i>	80
<i>Småbarnsforeldres angst</i>	81
<i>Angst i alderdommen</i>	82

Kapittel 3

Forståelse av angst	85
Å forstå angstens røtter	85
Metodisk forståelse av angst	85
Vår tids samfunn	
– et bakteppe for angstforståelse i dag	87
<i>Store omskiftninger</i>	87
<i>En dualistisk virkelighetsoppfatning</i>	88
<i>Et konkurransesamfunn</i>	89

<i>Er det mer angst blant befolkningen i dag?</i>	89
<i>Vår tids selvbedrag?</i>	90
Sentrale grunnsteiner for forståelse av angstens røtter	91
<i>Augustins forståelse av angst i tidlig kristen tradisjon.</i>	91
<i>Kierkegaards eksistensfilosofiske forståelse av angst.</i>	93
<i>Freuds bidrag til forståelse av angst</i>	100
<i>Jung – en grunnstein i analysen av angstens røtter</i>	104

Kapittel 4

Årsaker til angst	113
<i>Angst skapt fra egoets ønsker og behov.</i>	113
<i>Angst skapt fra usikkerhet.</i>	114
<i>Umodenhet som årsak til angst</i>	121

Kapittel 5

Håndtering av angst	127
<i>To spor</i>	127
<i>Førstehjelp.</i>	128
<i>Å møte andre med positivitet.</i>	130
Tro som beskyttelse mot angst	131
<i>Å beskytte seg selv.</i>	132
<i>Hvordan kan vi finne reell beskyttelse?.</i>	138
Beskyttelse i familien	139
<i>Å reparere sviktende familiær beskyttelse</i>	142
Beskyttelse i samfunnet	144
<i>Tilknytningens betydning for utvikling av angst.</i>	144
<i>Tro som beskyttelse på samfunnsnivå</i>	146
<i>Betydningen av alternative muligheter</i>	148
Åndelig beskyttelse	150
<i>En høyere dimensjon</i>	151
<i>Den åndelige troens betydning</i>	155

<i>Å overgi seg til en høyere makt</i>	157
<i>Positive vibrasjoners betydning for å redusere angst</i>	165
<i>Håpets betydning</i>	166
<i>Angst og bekymring – eller tro og tillit?</i>	168
<i>Absolutt versus betinget tro</i>	170
<i>Prøvelser</i>	173
<i>Den skjulte mening</i>	175
Selvrealisering – en angstdempende medisin	177
<i>Hva er selvrealisering?</i>	177
<i>Forholdet mellom angst og selvrealisering</i>	179
<i>Positiv eller negativ angst?</i>	179
<i>Å beskytte seg mot ytre forstyrrelser</i>	182
<i>Realistisk støtte fra omgivelsene</i>	183
<i>Å vende blikket innover</i>	184
<i>Å bevisstgjøre skjult angst i underbevisstheten</i>	186
<i>Tilgjengelig for hvem?</i>	189
<i>Den indre veiviser</i>	190
<i>Uselviske handlinger – aspekter av selvrealiseringen</i>	197
<i>Forholdet mellom selvet og sinnet i angsthåndtering</i>	199
<i>Trening av sinnet</i>	202
Avslutning	209
Bevissthetens lys som angstfordriver	209
Ved å sette oss mål i livet kan vi redusere angsten	210
Når tro og selvrealisering møtes	211
Litteraturliste	213
Stikkord	219

Bokas målsetting

Det er skrevet mange bøker om angst, bøker som gir mye nyttig kunnskap for å forstå og håndtere angst. Denne bokas målsetting er å være et supplement til eksisterende forståelse og behandling av angst. Boka er *annerledes* enn de aller fleste tidligere bøker om temaet. Det er særlig to ting som gjør denne boka annerledes. Det ene er vektleggingen av tro som en vesentlig trygghetsskapende faktor. Å tro på andre gir trygghet. Trygghet beskytter mot angst. Etableringen av tro starter med barnets tro på at deres foreldre tar vare på dem. Men også hos voksne er tro på andre avgjørende for å forstå og håndtere angst. Det kan være tro på andre mennesker som vi opplever mestrer områder i livet der vi selv er usikre og engstelige. På reise til fjerne himmelstrøk kan troen på at reisefølget er godt kjent der, gi trygghet i møte med det ukjente, som ellers kunne skape engstelse. Tro på andre kan fungere som en støtte og veileder på avgrensede områder i livet, slik reisefølget ditt ville gjort. Men tro på andre kan også fungere som en generell støtte i livet. En person som oppleves som mer erfaren og livsklok enn en selv, som vi tror på, kan gi en trygghet i livet og redusere angst.

I denne boka beskriver vi tro på alle nivåer: troen på seg selv, troen på mennesker i nære relasjoner og troen på andre i samfunnet. For åndelig søkende mennesker er ikke minst troen på en overnaturlig kraft, Skaperkraften, en nøkkel til å håndtere angst. Mange mennesker som sliter med angst i livet sitt, kan bruke denne formen for tro som en *tilleggsressurs* i håndteringen av angst. Dette perspektivet på angst er ikke ment å være et alternativ til annen angstbehandling, men er et supplement. For

at tro skal fungere som beskyttelse, må kilden for troen enten være virkelig beskyttende, eller vi skaper den som beskyttelse for oss selv. Noen kilder gir midlertidig beskyttelse og må senere erstattes av andre, når de ikke lenger fungerer tilfredsstillende. Vår ektefelle kan gi trygghet når vi opplever lojalitet og støtte. Hvis det oppstår konflikter, splid eller konkurranse, vil tryggheten rakne. Skaperkraften, derimot, er en evig kilde, og kan således gi permanent beskyttelse hvis vi virkelig har tro på en slik kraft.

I vårt materialistiske samfunn er Skaperkraften som en kilde for menneskers beskyttelse lite påaktet. Fordi den ikke er av materiell art, og derfor noe vi ikke kan se, høre eller berøre, ser mange bort fra den. Den kan heller ikke oppfattes ved hjelp av tradisjonelle vitenskapelige måleinstrumenter. Det kreves en annen type kunnskap for å forstå og erfare denne dimensjonen i tilværelsen. Hvordan vi kan oppleve at denne kilden er der, slik at den kan tjene som beskyttelse mot angst, er også en viktig del av denne boka og supplerer eksisterende faglig kunnskap. Foruten erfaring fra mange samtaler med klienter der dette perspektivet har hjulpet klienter som er åpne for det, har vi begge, på hver vår måte, mange indre og ytre erfaringer som vi vil formidle her. Vi vil påstå at mobilisering av denne kraften i individet er en forsømt ressurs i helse- og sosialsektoren.

Det andre temaet som gjør denne boka annerledes, er at den vektlegger sammenhengen mellom selvrealisering og angsthåndtering. Jo mer vi realiserer selvet vårt, eller den vi dypest sett er, desto mindre angst opplever vi. Den selvrealiseringen vi beskriver, går lenger enn det som beskrives i tradisjonell psykologisk faglitteratur. Den primære selvrealiseringen handler om å realisere sine evner og anlegg. Det ser vi som den første fasen av selvrealiseringen. I vår betydning av selvrealisering vil vi, hvis vi arbeider seriøst med denne prosessen, komme i kontakt med vårt innerste vesen. Det bringer oss lenger enn til å realisere talentene våre. Får vi kontakt med den innerste kjernen i vår personlighet, løftes vi ut av vår egosentrisitet til uselviskhet. Uselviskhet fører til det motsatte av angst, nemlig harmoni. Hvordan vi

kan arbeide for å få kontakt med vårt innerste vesen, er også lite påaktet i vårt samfunn. Det er motsatsen til et høyt tempo og vellykkethet på det ytre plan. Vi må vende blikket innover i oss selv, og gjøre det til et daglig ritual. For å lykkes med dette må vi senke de ytre kravene og forventningene. Selvrealiseringsprosessen vil parallelt ha som konsekvens at angsten gradvis reduseres.

Angst er et vanlig fenomen. I denne boka beskrives angst i et vidt perspektiv og i forhold til to dimensjoner: styrke og hyppighet. Angstens styrke beskrives etter en skala, fra en mild og overkommelig indre uro til alvorlig panikkangst, der vi blir totalt lammet, og alt går i stå. Det å være urolig for framtidige hendelser som vi ikke er kjent med eller har dårlig erfaring med, er helt naturlig. Fenomenet er det samme, men intensitet og hyppighet varierer fra person til person. Vi vil si det så sterkt som at det er umulig å gå gjennom livet uten å føle angst slik den er blitt beskrevet her.

Patologisk angst, eller angstlidelse, berøres i liten grad i denne boka. De fleste av våre beskrivelser av angst er noe de aller fleste av oss vil gjenkjenne, som i større eller mindre grad, er til stede i våre liv. Vi fokuserer på en *normal angst*. Med normal angst mener vi den angsten vi alle erfarer. Angsten er *positiv* så lenge den tjener som en veiviser for oss. Blir den for voldsom og vi ikke klarer å nyttiggjøre oss den, har den en tendens til å vokse til en angstlidelse, som vi ikke lenger vil kalle normalangst. Vår erfaring er at faglitteratur om angst tradisjonelt sett først og fremst dekker angstlidelser. Normalangst står ikke i motsetning til en unormal angst eller en sykeliggjøring av mennesker som har angstlidelser. Begrepet brukes snarere for å framheve at det finnes en angst som vi alle har, i motsetning til en angstlidelse, som ikke rammer alle. For oss er det viktig å peke på den angsten som er et normalt fenomen i alle menneskers liv. Vi vil likevel hevde at det kun er gradsforskjeller mellom alvorlige former for angst som lammer livsutfoldelsen i en slik grad at vi må ha profesjonell hjelp, og den angsten som «bare» forstyrrer livet vårt.

Hva som kjennetegner det patologiske, beror ikke først og fremst på intensiteten eller hyppigheten av angsten, men i hvilken grad vi er i stand til å kontrollere den slik at våre daglige gjøremål kan gjennomføres til tross for angsten. Og ikke minst at vi kan benytte angsten som en ressurs for å foreta nødvendige kursjusteringer i livet. Motsatsen er å falle utenfor på grunn av samfunnets krav og forventninger. En annen sak er at mange som tilsynelatende er velfungerende på den måten at de makter å gjøre sin jobb, skjøtte sine familie og sine venner, trolig ville blitt diagnostisert med en angstlidelse hvis de hadde oppsøkt psykiatrien.

Jo mer ny forståelse og nye metoder for å håndtere angst som blir presentert, desto mer effektivt vil angstproblemer kunne løses i dagens samfunn. Hensikten med denne boka er å presentere nye hjelpetiltak som supplement til eksisterende angstforståelse og håndtering. Her vektlegges en dypere diagnostisk analyse og forståelse av kildene til angst enn det som er vanlig å presentere. En mer nyansert forståelse av hva angst er, gir oss bedre mulighet til å håndtere den dypere liggende, normale angsten. «I årsaken ligger løsningen». Med dette menes: Å forstå angsten forteller oss hvordan vi må arbeide for å redusere eller bli kvitt den. Hvordan terapeuten, rådgiveren eller søkeren på egen hånd praktiserer prosessen mot angstfrihet, er et sentralt perspektiv. Vi finner støtte for vårt syn på forståelse og håndtering av angstens røtter både i filosofi og teologi. I så måte er vårt siktemål også å bygge bro mellom de tre akademiske disiplinene psykologi, filosofi og teologi for virkelig å forstå angstens røtter. Slik vi ser det, gir ikke dagens akademiske psykologi tilstrekkelig forståelse for håndtering av angstens røtter.

Både forståelse av angst og håndtering av angst presenteres gjennom kasusbeskrivelser fra klinisk praksis. I kasusbeskrivelsene legger vi stor vekt på *hvordan* den enkelte kan komme ut av sin angst. Vi viser ulike metoder å håndtere ulike former for angst på. I denne boka legges det stor vekt på å utvikle selvhelbredende evner for å mestre angst.

Boka blir således også et innspill til samfunnsdebatten. Vi vil påstå at utviklingen i samfunnet generelt sett stimulerer til at vi stadig mer fjerner oss fra det «tomrom» og den ro som må til for virkelig å få kontakt med vårt innerste vesen. Et omskiftelig samfunn der både tempo, materielle krav og forventninger øker raskt, vil i seg selv kunne generere angst, samtidig som det blir krevende å gjennomføre en innadvendt prosess. Når vi ikke har tilstrekkelig selvkontakt, blir det vanskelig å forstå hva som må gjøres.

Når vi forstår årsaken til angsten, har vi også nøkkelen til å forebygge utvikling av ny angst. I noen av avsnittene vil forebygging formidles eksplisitt. For øvrig vil leseren implisitt kunne forstå hvordan vi kan forebygge så langt det er mulig, dersom vi er i stand til å påvirke årsaksfaktorene. Det er viktig å kontrollere og stoppe angsten så tidlig som mulig, slik at den ikke blir altfor forstyrrende.

Denne boka henvender seg først og fremst til studenter og praktiserende psykologer, pedagoger og andre helse- og sosialarbeidere som ønsker å utdype sin forståelse av angst som et psykologisk fenomen. Også mennesker som opplever angsten som en byrde i livet, enten de arbeider med å mestre den på egen hånd eller med profesjonell hjelp, kan ha nytte av boka. Vi har derfor lagt vekt på at budskapet ikke bare skal forstås av fagpersoner, men også av enkeltpersoner som søker hjelp med sine angstproblemer. Graden av angst, de ressursene vi har i oss selv og i omgivelsene, vil være avgjørende for om vi mestrer angsten på egen hånd. Vi ønsker ikke å si noe om når det er nødvendig å søke profesjonell hjelp for å håndtere angsten. Det overlater vi til den enkelte å vurdere selv.

Begrepet angst har opptatt fagfolk innen psykologi og psykiatri i alle år, og mye har vært skrevet om det. Denne boka presenterer ikke en teoretisk utredning om angstbegrepet og har ikke som mål å sammenfatte alt som tidligere er skrevet. Referansene til andre fagpersoner er kun ment for fordypning av noe av det som er bokas kjerne. Bokas hensikt er å gi en forståelse som kan utdype og nyansere eksisterende kunnskap på en praktisk

og lettfattelig måte, en forståelse som bygger på vår mangeårige kliniske erfaring. Det betyr ikke at boka tar for seg alle former for angst, men omtaler noen svært vanlige og plagsomme former for angst som kan ramme de fleste av oss.

Temaet angst er først og fremst aktuelt i samtale med klienter og pasienter, men også for oss selv i våre liv. I våre kliniske praksiser har vi gjennom mange år erfart at nesten alle våre klienter har angst i en eller annen form. De fleste mennesker, enten de er klienter eller ikke, føler angst på ulike områder i livet. Dette er et tema som berører oss alle. At temaet er aktuelt til enhver tid, behøver ingen nærmere begrunnelse. Men behovet for flere fagbøker på området må begrunnes nærmere.

Mange psykologiske tradisjoner beskjeftiger seg med ulike spesifikke former for angst, og det benyttes mange ulike terapi-tradisjoner og metoder for å håndtere angst. Noen retninger har sin oppmerksomhet spesielt rettet mot grunnleggende angst. Mens den spesifikke angsten er lettere å håndtere, er det en utfordring å forstå og å mestre den underliggende, dype angsten, som ligger bak konkrete uttrykksformer. Slik vi ser det, er spesifikk angst kun et symptom på en dypere, eksistensiell angst, og én av flere «strategier» for å unngå å oppleve og erkjenne den grunnleggende, dype angsten. Derfor er det så viktig å gå til røttene av angsten, og å forstå og håndtere dem. Å behandle spesifikk angst er ikke tilstrekkelig for «å ta ondet ved roten».

Nå vi observerer at en vannlilje ikke er frisk, er det ikke tilstrekkelig å studere bare blomsten. For å forstå årsaken til plantens dårlige forfatning må vi studere røttene, som kan strekke seg mange meter ned i vannet. Spesifikke uttrykk for angst som lar seg observere, kan sammenliknes med vannliljens blomst som ses på vannets overflate. Angstens røtter er å finne dypt under overflaten.

Spesifikk angst kan være nyttig og nødvendig, men nødvendig å lære å mestre når den begrenser vår livsutfoldelse i vesentlig grad. Hvis vi har flyskrekk, er det for eksempel ikke realistisk å takke ja til en ny og spennende jobb som innebærer en del reiser til andre kontinenter, med mindre vi klarer å kon-

trollere denne spesifikke angsten. I denne boka kommer vi ikke inn på arbeidet med å mestre spesifikk angst fordi det er skrevet mange gode bøker om dette tidligere. Siden slik angstmestring innebærer å mestre symptomene, er utfordringen at angsten vil kunne komme tilbake ved nye negative erfaringer som kan knyttes til samme angstobjektet, eller den kan spre seg til liknende områder.

Arne lærte seg å mestre flyskrekken sin på en slik måte; han var ikke alltid helt upåvirket, men han klarte å reise med fly når det var nødvendige jobbreiser. Etter hvert reiste han også på sydenturer med venner om vinteren. Han var svært fornøyd med måten han hadde taklet problemet sitt på. Han hadde øvd inn noen ritualer for hvordan han skulle tenke og handle i forbindelse med flyreisene. En dag opplevde han en flytur med voldsom og uventet turbulens. Flere av passasjerene ga høylytt uttrykk for at de var redde, men roet seg raskt ned igjen når turbulensen ga seg. Hos Arne var derimot all kunnskap blåst bort, og angsten førte til at det snørte seg i brystet hans. I etterhånd karakteriserte han det nærmest som panikk. Resten av flyturen var som et mareritt. Etter denne skremmende opplevelsen måtte han lære seg å mestre flyskrekken helt på nytt igjen. Motivasjonen var mye mindre denne gangen, og en følelse av håpløshet kom. Midt oppi dette valgte han å bytte jobb. Han innrømmet at det hovesakelig var for å unngå utenlandsreiser.

Arne hadde bare unngått angsten, ikke fjernet roten til den.

«Å ta ondet ved roten»

Når den subjektive personlighetskarakteren opplever angst, plasseres angsten på et objekt. For Arnes vedkommende ble den plassert på flyreiser. Det finnes et hierarki av angstobjekter, slik at vi ikke fjerner ondet ved roten gjennom å mestre ett av angst-