



HVAD ER DU BANGE FOR?

Vi lever i en tid, hvor ordet 'krise' er blevet hverdagskost. Krise er ofte forbundet med frygt – men frygten behøver ikke ubetinget være noget negativt. Læs om tre kvinder, der både personligt og professionelt på forskellig vis har forholdt sig til frygt og krise.

Af RIKKE HAST
rikke.hast@soendag.dk
Foto: BIRGER STORM OG
MARIANNE LETH

være singlecoach og foredragsholder og dermed lære andre at møde kærligheden. Netop kærligheden har i den grad været et issue i Tanias liv. For hun var tidligere bange for de store følelser og for at binde sig.

– Det er jo i virkeligheden paradoksalt, for der er ikke noget, vi i livet tracter mere efter, end de store følelser kærligheden medfører. Alligevel bliver mange af os skrækslagne, når vi så står der, og sammen med et andet menneske virkelig oplever det. Vi kan ikke håndtere det, og så flygter vi ind i os selv eller gør vores partner forkert, måske fordi vi aldrig har lært at

mestre evnen til at elske os selv og at være der, hvor vi er.

Følelsesforskrækket

Selv oplevede Tania at blive følelsesforskrækket efter forældrenes skilsmisse.

– Jeg var ikke særlig gammel, da de blev skilt. Men mine tidlige oplevelser satte sig i mig og styrede mig. Selv om jeg havde en tryk og stabil opvækst, også efter mine forældre gik fra hinanden, så begyndte jeg at holde op med at lukke andre mennesker ind. Jeg levede i en boble, der distancerede mig fra andre, fortæller Tania, der i gymnasiet fik prædikatet »Isdronningen«

pga. sin utilnærmelighed.

Alligevel lykkedes det hende at have to varme kærlighedsforhold i sin gymnasietid, som hun ofte senere refererede til, når hun efterfølgende havde vrøvl med kærlighedslivet. For Tania blev en af de piger, der forelskede sig i mænd med store ego'er, og blev derfor ofte en del af forhold, hvor der ikke var plads til hende. En følelse hun selv bidrog til med sin overbevisning om ikke at have betydning.

– Et andet problem var min rastløshed. Siden mine forældres skilsmisse havde jeg lært at finde tryghed i utrygheden

og at etablere tryghed for mig selv, uanset hvor jeg var, og det sidste har på mange måder været en kæmpestor gave, fordi netop den evne har givet mig modet til at udleve mine drømme, fastslår Tania.

I halvandet år rejste hun rundt i lande som Tibet, Nepal og Indien.

– Min rejse var min måde at vise mig selv på, at jeg tog mig selv alvorligt. At jeg rejste handlede om, at jeg tog ansvar for mit eget liv og fulgte mit hjerte. Mens jeg var af sted, var jeg nødt til at stole på mig selv og i øvrigt holde mit eget selskab ud. Det betød, at jeg fik etable-

HVAD ER DU BANGE FOR?

ret en meget dyb forbindelse til mig selv, siger Tania.

Zappede rundt

Efter hun kom hjem fra sin rejse, arbejdede hun kontinuerligt på sin evne til at slå rødder.

- Jeg vidste jo godt, at jeg zappede rundt, at utrygheden var det, der gjorde mig tryk. Jeg kunne sagtens se mønstret,

i sin udvikling, at hun nu hjælper andre med at blive bevidste i deres stræben efter kærlighed, hvad enten det handler om den del af det, der kaldes egenkærlighed eller kærligheden til en partner.

- Stræben er faktisk ikke et dumt ord - heller ikke i forbindelse med kærlighed. Vi er bare ikke vant til at tænke på kærlighed på den måde. Men vender vi blikket imod den sportsmand, der går efter at vinde en OL-guldmedalje, så har vi alle forståelse for, at han skal træne hårdt for at nå sit mål. At det kræver en indsats.

”

Stræben er faktisk ikke et dumt ord



både med hensyn til min karriere, min bopæl og mit kærlighedsliv. Det at slå rødder har jeg så arbejdet på lige siden, siger hun. Og hun skulle virkelig arbejde med at holde fast og være vedholdende og ikke bare suse videre til noget andet.

- Det ville være umuligt at blive ved med at kunne holde til den livsstil. Den stressede mig i tiltagende grad, forklarer Tania.

Hun har været på et hav af kurser inden for personlig udvikling, og i dag er hun der, hvor hun føler, hun har fundet ind til kernen af sig selv og fået ro i sjælen. Hun er kommet så langt

- På samme måde er det med kærligheden. Noget af det vigtigste er at elske sig selv, for først når man elsker sig selv, er man klar til at give og modtage kærlighed fra et andet menneske, mener Tania, der selv føler sig klar til at møde den store kærlighed.

- Jeg har ikke mødt ham endnu, men jeg er overbevist om, at det gør jeg. Desuden er jeg taknemmelig over alle de læringer, livet indtil nu har givet mig, og jeg ved, at det vil give en anden dybde til et kommende kærlighedsforhold. *Læs evt. mere på www.taniafriis.com*

ANDRE VAR BANGE PÅ ANJAS VEGNE

Anja Vintov, 39, har ikke tal på alle de gange, andre advarede hende i forbindelse med hendes skilsmisse. Reaktionen som: »Du kan da ikke blive skilt nu!«, »Hvordan tør du?« eller »Er du klar over, hvor svært det er at sælge hus?« var hverdagskost i ugerne efter, hun i sommer fortalte familie og omgangskreds, at hun og hendes mand havde

”

Frygt er i høj grad hjernespinde



Anja har udviklet Kuren Mod Frygt i håbet om at kunne medvirke til at slanke den kollektive frygt, der er så udbredt.

besluttet sig for at blive skilt.

- Det er jo sådan, at vi overfører vores egen frygt til andre. Måske gør vi det af omsorg, men jeg skulle da nogle gange trække vejret ekstra dybt ind og minde mig selv om, at deres kommentarer handlede om deres egen frygt, og ikke som sådan havde noget med mig at gøre. Og det kræver lidt øvelse, for som mennesker spejler vi hinanden, også når det ikke er hensigtsmæssigt.

Alligevel var Anja da bekymret, ikke mindst over hvordan hendes børn ville tage skilsmissen, og også sorgfuld over, at de nu skulle opleve at blive skilsmissebørn.

- Vores ægteskab fungerede ikke - forstået på den måde, at vi hver især ikke kunne få

det liv, vi ønskede os sammen.

- At blive skilt er sjældent en pludselig opstået idé, det er oftest noget, som har været længe undervejs, og sådan var det også for os, siger Anja, som har studeret mod i mange år og arbejder som foredragsholder, coach og personlig rådgiver. I 2011 udgav hun bogen »Flyt dig lidt - små skridt til store forandringer«, der bl.a. handler om hverdagsmod.

- I forbindelse med mit arbejde med bogen opdagede jeg, at det ikke var alle, der havde lige nemt ved at få fat i deres hverdagsmod og få flyttet sig, selv om de gerne ville. Oftest handlede det om, at de havde en frygt, som syntes svær at overvinde. Mod og frygt er dynamiske størrelser, som kon-

stant afløser hinanden. Jeg tænker ikke på den irrationelle frygt som en fobi f.eks., men derimod på den frygt, vi oplever, fordi vi er bange for konsekvensen af vores valg - når vi f.eks. ikke tør sige vores job op, sætte vores hus til salg eller gå fra manden, siger Anja. Og med sin nye gratis e-bog »Kuren mod frygt« ser hun det som sin mission at slanke den kollektive frygt.

- Min egen frygt kom også til udtryk i forbindelse med bogen. For kunne jeg nu bare som eneforsørger udgive en bog, der oven i købet skulle være gratis. Jeg tænkte det hele igen og nåede frem til, at jo, jeg skulle udgive den, for hvis jeg ikke gør det, så vil det være affrygt for, at jeg ikke kan få det

SE DIN FRYGT I ØJNENE

1. Lær din frygt at kende. Usikkerhed er en stor del af frygt. Forståelsen, for hvad du er bange for, er en vigtig komponent i arbejdet med at eliminere den.

2. Træn. Hvis der er noget, du er bange for at sige eller handle på, fordi det virker uoverskueligt eller utrygt, så start i det små. Når du gradvist stifter bekendtskab med noget, du frygter, bliver det mere overskueligt at komme i gang.

3. Tal om det. At dele sin frygt med andre kan få den til at virke mindre overvældende.

4. Hvis du er bange for at blive dømt og kritiseret, så tænk på alle de mennesker, du ved er kommet ovenpå igen efter massiv kritik. Der findes som regel en løsning!

5. Lad være med at bygge et skræksce- nario op. Tænk på det som det første lille skridt og stop dér. Lidt som med højdeskræk - kig ikke ned eller tilbage. Kig lige frem og tag et skridt ad gangen.

6. Søg hjælp og sparring. Hvis du har svært ved at overvinde den frygt, du har, så find en professionel, der kan hjælpe dig videre.

Kilde: Anja Vintov

HVAD ER DU BANGE FOR?

til at hænge sammen, fortæller Anja. Så hun vil nu løbende publicere kapitler af bogen på www.kurenmodfrygt.dk

Hjernesvind

En af Anjas kongstanker er, at vi ikke kan regne det hele ud på forhånd, og at vi heller ikke skal.

- Frygt er i høj grad hjernesvind. Man siger, at 98 procent af vores bekymringer aldrig bliver til noget. Alligevel har vi en tendens til hele tiden at tænke det værst tænkelige scenarie frem. Man kan naturligvis vælge at lade sig styre af sin frygt, og frygten kan virkelig blive et mentalt fængsel, for frygt lammer livsnerven. Når vi er styret af frygt, så stivner vi og hand-

ler ikke. Og det er synd, for så kommer vi jo ikke dertil, hvor vi kan udnytte potentielle muligheder og måske blive mere tilfredse.

- Frygten blokerer vores mod og forhindrer os i at gøre det, vores mavefornemmelse fortæller os, at vi gerne vil.

- Man holder aldrig op med at føle frygt eller være bange, men man kan lære sig ikke at lade frygten overskygge sine muligheder her i livet. Selvfølgelig er frygt ikke ubetinget noget skidt. For som mennesker har vi brug for den - blot i afmålte doser. Tænk bare på små børn, som skal lære at færdes i trafikken, fordi det er for farligt for dem at styrte over vejen, forklarer Anja. Og hun understreger samtidig, at frygten - akkurat som fantasien - kan tage os de vildeste steder hen.

- Frygten er et produkt af vores fantasi, men den kan også være påvirket af vores erfaringer. Da jeg var barn f.eks., blev jeg bidt af en hund i ansigtet. Det var ikke nogen ond hund,

men bare en hund, der var blevet træt af at lege. Siden var jeg bange for den race, og hvis ikke jeg havde arbejdet med frygten, ville jeg stadig være bange, fortæller hun.

I sit arbejde som coach og rådgiver støder hun oftest på frygten for at blive en fiasko.

- Fiasko er den psykologiske død for os. Vi er bange for mange ting: For at miste, for at blive syge osv. Men det, der overskygger og opstår oftest hos både mænd og kvinder, er frygten for ikke at slå til, for at blive en fiasko. Tænk blot på de mænd, som er gået konkurs med et firma eller er blevet fyret fra deres job, og som efterfølgende tager deres eget liv. Det er jo forfærdeligt, at det kan komme dertil, for tingene har det jo med at løse sig. Men frygten for at blive en fiasko er for nogle så æreskrænkende, at de ikke magter at fortsætte. Det er skræmmende, siger hun.

Kriser avler frygt

At tale frygt synes relevant i en

tid, hvor ordet finanskriser efterhånden synes ikke alene alledagsnærværende men også tyndslidt.

- Kriser-ordet hænger mig langt ud af halsen. Det er, som om vi i denne tid siger og skriver kriser bag alle mulige ord: Parforholdskrise, skilsmissekrise, jobkrise, finanskriser, børnekrise - fortsæt selv listen. Da jeg var yngre, var den eneste form for kriser, jeg kendte til, tøjkrise. Sådan er det ikke længere, og man behøver ikke at åbne mange aviser for at få syn for sagen. Vi kan nærmest ikke gå igennem dagen, uden at der bliver pustet til vores frygt. Problemet med kriser-ordet er, at det avler frygt, fastslår Anja Vintov.

Kend din frygt-strategi
Se www.soendag.dk/frygt

KRISER ER SUNDE FOR SAMFUNDET

At frygt er et stort tema i tiden, kan fremtidsforsker Liselotte Lyngsø fra Future Navigator ikke genkende til.

- Det er med frygt som at køre ned ad en kurvet vej med den tanke i hovedet, at man ikke skal køre ind i det eneste træ, der står langs vejen. Alligevel gør man det, fordi man får det, man har fokus på. Sådan er det også med frygt. Vi mennesker er meget styret af frygt, vi er bange for mange ting, f.eks. for ikke at blive elsket eller at være en fiasko.

- Vi bruger enormt meget tid og mange ressourcer på at gå rundt og frygte forskellige ting, og det er ofte frygten, der afholder os fra at gøre det, vi i virkeligheden har mest lyst til. Det hænger sammen med, at det er særdeles angstprovokerende at miste fodfæstet.

Lige nu lever vi i en krisetid. Der er finanskriser, demografisk kriser, klimakriser osv., så der er rigtigt meget at være »bange« for. Men jeg tror også, at krisen på mange måder er sund for samfundet, for det er i krisetider, vi er nødt til at udvikle os, tænke kreativt og flytte os, og vores hjerner er så viseligt indrettede, at det kan vi faktisk godt, siger Liselotte Lyngsø.

Og hun uddyber, at frygt er en tilstand, vi mennesker ikke kan være i ret længe ad gangen.

- Frygt er en følelse, der fortæller os, at der er fare på færde, og at vi bør flygte. Gør vi ikke det, må vi stå frygten igennem, og så er det rart at vide, at kroppen faktisk slipper frygten efter tre minutter, forklarer Liselotte. Personligt har hun

kæmpet med frygten for at tale til store forsamlinger. En del af hendes hverv er at holde foredrag, så hendes frygt kom i den grad ofte i spil.

- Jeg lærte at håndtere min frygt, efter jeg fik det råd at gå ind i frygten og forbinde dens symptomer med noget andet. Natten før, jeg skulle ud og holde foredrag, vågnede jeg altid svedig og med bankende hjerte, og jeg blev gjort opmærksom på, at kroppens reaktioner var de samme, som når jeg havde haft sex. Se det var jo anvendeligt, for da jeg blev bevidst om det, begyndte min hjerne jo at koble kroppens reaktion med en helt anden aktivitet og dermed en helt anden følelse, og det var effektivt. I dag oplever jeg kun den konstruktive nervøsitet, som skal være der, fortæller hun.



- Lige nu er der med finanskriser, klimakriser og demografisk kriser rigtigt meget at være »bange« for, men vi skal huske på, at kriser på mange måder er sunde for samfundet, for i krisetider er vi tvunget til udvikling, siger fremtidsforsker Liselotte Lyngsø.