

ALT

FOR DAMERNE

NR. 33, 17. AUGUST 2023, KR. 41,95

MIA LYHNE
"JEG HAR LÆRT
AT SE FRYGTEN
I ØJNENE"

Indblik
VI ER MEST
LYKKELIGE
EFTER DE 70

Psykologi
"Hjælp!
Jeg er gift med
en træmand"

MAD
LÆKRE BOWLS
MED MASSER
AF GRØNT
+
HJEMMEBAGTE
HILSNER TIL
MADPAKKEN

MODE

Klassisk med et twist
til kvinder i alle aldre

MØD OGSÅ FALLULAH, ANNE METTE KIRK & KATRINE MARIE GULDAGER

UBD

33

517014181000020

MIA LYHNE & ANJA VINTOV

”Der er altid noget, vi er bange for at stå ved – indtil vi *owner* det

MIA LYHNE

Skuespiller kendt fra bl.a. "Klovn"-universet og "Krøniken". Hun bor i København og har tvillingedøtre på 13 år.

ANJA VINTOV

Coach og flowspecialist, der har arbejdet med frygtbegrebet som selvstændig i mere end 20 år, og bogaktuel med "Forstå din frygt - får mere ud af livet". Hun bor i Hedehusene og har to teenagere på 16 og 19 år. Se mere på Anjavintov.dk

Har du trænet din frygtbevidsthed i dag? Altså undersøgt den frygt, der forhindrer dig i at være åben om dine behov og grænser? Skuespiller Mia Lyhne og coach og flow-specialist Anja Vintov øver sig i at turde være i det ubehag, det giver, når vi hiver frygten ud af det hemmelige rum og lader alle se den.

A/DITTE-MARIE ASCANIUS Foto PETER NORBY Illustration GETTY IMAGES



Mia Lyhne bliver ofte bange, når hun skal lave sådan et interview, som vi skal til at i gang med nu. Derfor er det noget, som hun så vidt muligt har prøvet at undgå. Men tidligere på året mødte hun flow-specialist Anja Vintov gennem en fælles bekendt. Og det har sat gang i en proces, der har fået hende til at arbejde med de ting, der gør hende bange, i stedet for at flygte fra dem.

Mia: – Jeg synes, at det har været ubehageligt at lave interviews, når jeg så alligevel har gjort det. Nok fordi jeg har pleaset i stedet for at mærke, at hov, her er min grænse. Det har nok også været, fordi jeg har været bange for at vise, hvem jeg var. Og nu kan jeg mærke, at jeg bliver ked af det, men det prøver jeg ikke at være bange for. Derfor over jeg mig i dag i at mærke mine grænser.

Det kan være helt basale situationer, hvor hun over sig i at sætte grænser, som da hun spurgte, om vi kunne lave interviewet indenfor, da hun frøs ude i Anjas have. Det er hun ikke sikker på, at hun havde givet udtryk for tidligere.

”Når jeg sagde til min mor, at jeg var bange, fordi hun røg, blev hun vred. Og så tør man jo ikke at give udtryk for frygten”

MIA LYHNE

Det er ofte først efter et interview, at frygten overvælder hende. Frygten for at blive set ned på og misforstået, og frygten for, om hun nu kom til at tale over sig.

Mia: – Jeg har både mange grænser i forhold til mig selv, og så kan jeg også være lidt grænseløs faktisk ved bare at komme til at åbne bogen fuldstændigt op.

Jeg er sårbar nok i forvejen, og som offentlig person føler jeg mig udstillet. Jeg vil egentlig gerne bare være skuespiller og tale om de ting, som jeg har lavet, i stedet for at der skal snages i, at jeg for eksempel har fået børn med en donor. Jeg har også følt, at det skal pressen skrive om, for så kan vi selv føle os federe. Og jeg ved godt, at det er MIG, der tænker det, men så er jeg blevet bange og har tænkt, at jeg aldrig skal lave interviews igen. Og lige nu er jeg i en proces. Jeg arbejder rigtig

meget med det her. Det har jeg nu altid gjort. Jeg er sgu bare ikke altid lige kommet i mål de andre gange.

Det, Mia beskriver, er det, som Anja Vintov kalder hverdagsfrygt. Det vil sige frygten for ikke at være god eller klog nok, frygten for at være til besvær, sige fra eller være for meget og





frygten for at tage store afgørende beslutninger, i modsætning til den reelle frygt, som vi mærker, når der er fare på færde, og vi føler os truet. Det er også hverdagsfrygten, som Anja udforsker i sin nye bog ”Forstå din frygt – få mere ud af livet”. **Anja:** – Vi kan alle sammen blive bange. Vi er alle udstyret med en frygtrespons, som vi skal bruge til at overleve. Hverdagsfrygten handler mere om, at vi har lært at være bange for noget, som ikke er en reel fare, og det giver en ubehagelig fornemmelse af manglende plads til at være den, man er.

Hverdagsfrygten kan komme til udtryk på vidt forskellige måder, hvor vi ifølge Anja ofte forsøger at undgå det ubehag, som frygten sætter i gang.

Anja: – Når vi er ubevidst bange, vil det vise sig i vores adfærd. Vi kan blive pressede og stressede og som følge heraf blive bebrejdende eller anklagende og ekstremt perfektionistiske. Det kan aldrig blive godt nok. Det er en følelse af hele tiden at skulle gøre mere og være mere, end man er. Der er ikke noget galt med perfektionisme, men når det at gøre sig umage begynder at gå ud over vores sundhed og trivsel, er der ofte er en frygtkomponent i det.

Man kan også reagere ved at blive for eksempel behagesyg eller afventende, forklarer hun.

Anja: – Vi har måske en masse drømme, ambitioner eller ønsker, som vi taler om, men aldrig når til at handle på. Man kan have en ide om, at man gør en masse, men man gør bare ikke rigtig noget. For lige så snart man går i gang med at handle, vil man også kunne støde på frygten og ubehaget og resignere og give op. Man kan også blive decideret selvudslættende og lade andre tage styringen og bestemme, hvordan livet skal udfolde sig. Det er hendes håb, at vi kan blive bedre til at samarbejde med frygten i hverdagen i stedet for at lade den styre og forpurre vores tanker og handlinger, og det kan ske, hvis vi bliver det, hun kalder frygtbevidste, hvor man i stedet for at flygte fra frygten prøver at forstå, hvad den handler om.

Frygten for frygten

For Mia var det lidt af en øjenåbner, da hun første gang talte med Anja om hverdagsfrygt.

Mia: – Jeg tænkte bare, gud, jeg har da altid lært, at frygt er noget, man skal bekæmpe og ikke må have i sit liv. Men det handler jo også om, hvordan man er blevet mødt i det. Når jeg for eksempel sagde til min mor, at jeg var bange, fordi hun røg,

blev hun vred. Og så tør man jo ikke at give udtryk for frygten, fordi man bliver skældt ud. Så er det jo forkert.

Men man skal ”kigge på lorten”, som hun formulerer det, så derfor syntes hun, at det var interessant at tale med Anja om hendes tilgang til frygt.

Anja: – Jeg er selv vokset op med en meget ængstelig mor, som ikke kunne rumme sin egen frygt. Og hvis jeg blev usikker, bange eller bekymret, blev den tysset ned. Det er en naturlig mekanisme, at vi underkender det i andre mennesker, som vi ikke kan rumme i os selv. Jeg har skullet lære, hvad frygt er for en størrelse, og at den ikke er farlig, men nødvendig. Efter Anja havde været au pair i Paris, blev hun ansat som kontorelev i it-branchen. Hvordan hun havnede lige der, var et tilfælde. Hun skulle bare finde på noget at lave.

Anja: – Jeg blev forfremmet ca. hvert andet år. De syntes bare, at jeg var skidegod til alt muligt. Men jeg kunne ikke rigtigt mærke det, jeg lavede. Jeg sagde bare ja, fordi det var rart at blive set. Til sidst blev det sådan en tom tilstand, hvor jeg sagde ja uden at have mig selv med.

I bagklogskabens lys kan hun se, hvor styret hun var af sine omgivelser og det at blive anerkendt.

Anja: – Jeg lod mig rive med, fordi de andre blev ved med at se noget i mig. At have en titel som intern salgschef og en god løn og firmabil gav mig en følelse af at være noget. Men det var fuldstændig grotesk at blive hængende af frygt for at gøre noget andet, for jeg havde ingen forpligtelser og børn, og det kostede helt klart for mig ikke at tage en selvstændig beslutning i det. Og det har jeg virkelig brugt meget siden. Hvis jeg ikke kan mærke det, er det ikke noget for mig.

Hun var tre år om at sige op og komme videre. På det tidspunkt var hun 28 år, og hun anede ikke, hvad hun ville. At nulstille sig selv var det, der skulle til, før hun kunne mærke,

hvad hun havde lyst til.

Anja: – Det var der, jeg for alvor begyndte at blive mere bevidst om min egen frygt. For hvad handlede den om? Jeg begyndte at kigge på min opvækst for at finde ud af, hvad jeg havde lært, siden jeg forsøgte at undgå frygten fremfor måske at bruge den lidt smartere. Det samme gjorde sig også gældende i kærligheden og det forhold, jeg var i på det tidspunkt, som jeg blev i alt for længe.

Hun indså, at en af hendes frygtstrategier var at lave det, hun kalder indirekte behovsdækning, hvilket vil sige, at man hjælper alle de steder, hvor man tror, at man kan gøre en

”Når vi er ubevidst bange, vil det vise sig i vores adfærd. Vi kan blive pressede og stressede og som følge heraf blive bebrejdende eller anklagende og ekstremt perfektionistiske”
ANJA VINTOV

forskel, i stedet for at mærke sine egne behov.
Anja: – Hvis du vokser op med en følelse af, at det ikke er nok, at du bare er den, du er, så tror du, at du skal gøre noget særligt for at måtte være her. Men da jeg stoppede i it-branchen, sagde jeg til mig selv, at nu må du simpelthen sætte foden ned i det her liv og mene, at det er dit og ikke alle mulige andres.

Et trygt rum

Mia har vidst, at hun ville være skuespiller, siden hun var otte år. Hun havde slugt ungdomsfilm som ”Skønheden og udyret” og ”Tro, håb og kærlighed”, og når hun så de unge skuespillere i filmene på det store lærred, tænkte hun, at de måtte være de lykkeligste mennesker i verden.
Mia: – Det er jo det samme, børn og unge tænker i dag, når de for eksempel ser sangere og influencere og bare håber på at blive kendte og set, så de bliver lykkelige. Jeg får lyst til at råbe til alle de unge, at det ikke passer. At det er en kæmpestor fed løgn.
I slutningen af sin folkeskoletid begyndte Mia til teater i Vesterbros Ungdomsgård.
Mia: – Første gang jeg sad i køkkenet i Vesterbros Ungdomsgård – og nu bliver jeg rørt – ville Bo Schiøler, der var vores dramalærer, have alle os unge til at sætte os i en rundkreds, og så tog han en runde med os alle sammen, hvor vi skulle sige, hvordan vi havde det. Og det var ikke sådan en runde, hvor man sagde: ”Jeg har det fint”. Det var faktisk en runde, hvor folk var ærlige, og der var også nogen, der sagde: ”Jeg har det ikke så godt i dag” og forklarede hvorfor. Og bare det, at alle ikke sagde ”det går fint”, og man kom lidt under huden på folk, gjorde, at jeg kunne slappe af og turde at dele ud, for jeg tænkte, at her hører jeg til. Derfor blev det et rart rum at være i og en leg at lave teater.
Hun nævner det, fordi hun ofte godt kunne savne et lignende frirum i dag.
Mia: – Jeg tænkte på vej herhen over, hvad det er, jeg gerne selv vil have ud af det her udover at blive mere modig. Så tænkte jeg på, at vi alle sammen jo kommer til fødselsdagsfester og andre sammenkomster, og tit, når jeg er til sådan noget, keder jeg mig en lille smule, fordi jeg synes, at det bliver meget, meget overfladisk snak, som ikke handler om en skid. Så snakker man om maden, vinen og corona. I mange familier taler man jo ikke om tingene. Jeg tror ikke, jeg er den eneste, der går og har det sådan.
Anja: – Det interessante er også, hvad man så selv gør.
Mia: – Ja, tør man så selv, eller er man selv bange for at lægge det frem på bordet?
Og det gør Mia heller ikke selv, hvis hun ikke føler, rammen er til det.
Mia: – Jeg har lyst til at være sammen med mennesker, der også tør. Det er i hvert fald det, jeg synes, der er mest interessant at være i, men jeg kan bare mærke, at det er der ikke plads til, hvis man aldrig kommer under overfladen.

Anja: – Men det interessante er jo også, hvad det er for en selvfortælling, vi har med os. Så når jeg går ind i et rum og tænker, ej, hvor snakker de overfladisk alle sammen, her er ikke plads til mig, så skal man bare huske, at verden er, som vi ser den. Så ofte er det jo, fordi vi er bange for selv at bryde overfladen og give mere af os selv. Jeg tror, at det vigtigste er at møde op med det, der er, og lære os selv, at det er nok. Og dermed kunne gøre os selv trygge. For eksempel at indrømme, at ”det har sgu været en lidt vild dag i dag, så hvis jeg hænger lidt i bremsen, så ...” Man er nødt til at finde ud af, hvad der virker for én, for det bliver så stressfyldt og svært at være i verden, hvis man hele tiden skal lade som om. Man må gøre op med sig selv, at enten skal jeg så ikke ud i verden, eller også er jeg nødt til at stå ved den, jeg er.
Mia: – Eller som du på et tidspunkt sagde, du kan også invitere frygten med indenfor og sige: ”Puha, jeg har sgu lige været bange for det her interview”.

At stå ved sin fortælling

Det er netop samme følelse af ikke at blive mødt som den, hun er, der får hverdagsfrygten til at blusse op i forbindelse med interviews, fordi noget, hun har sagt, måske er blevet drejet lidt og blæst op til en overskrift, hun ikke føler, hun kan stå inde for.
Mia: – Der kan jeg selvfølgelig spørge mig selv, hvorfor jeg er så bange for det, altså fuck da det! Jeg tror måske, at det er, fordi jeg har følt, at det er blevet taget ud af konteksten, fordi journalisterne tænker, uh, det er guf, og så får de det lige drejet. Og det var jo ikke det, jeg sagde. Så bliver jeg ked af det, fordi det slet ikke var sådan, jeg mente det, og opfatter nogen mig forkert? Det er det, jeg har været bange for, også fordi jeg synes, at det kommer fra et ukærligt sted. Og så føler jeg, at jeg skal passe på, hvad jeg lige siger, når jeg for eksempel bliver stoppet på den røde løber.
Og der er der altid to spørgsmål, som går igen; om Mia har fået en kæreste, og hvad hun laver for tiden. Spørgsmål, der kan være hårde, hvis hun ikke lige føler sig ovenpå.
Mia: – Vi er jo mange i den her branche, der i perioder er arbejdsløse, og vi får altid at vide, at det skal du helst ikke sige, ”bare lyv og sig, du ikke kan sige noget lige nu”. For det skal virke, som om det kører. Og så kan jeg huske, at jeg tænkte, fuck, hvad skal jeg nu sige, da jeg havde været arbejdsløs i et halvt år, for det er jo det, de spørger om, og det er sårbart og skamfuldt, at jeg ikke er en, de vælger lige nu. Jeg gad bare ikke at lyve, og hvorfor må jeg ikke sige, at der er kæmpe krise i branchen med de streamingtjenester, og at vi er mange, der lider under det? Det giver mig en følelse af, at du skal være perfekt – det har været overskriften i mit liv. Du må ikke stikke ud, og det her er sårbart, så det skammer du dig over. Skam, skam, skam! Og så gik jeg bare ind og sagde, at jeg var arbejdsløs, og jeg kunne godt mærke, fuck, nu sagde jeg det. Der var da også nogen, der sagde bagefter, at det skulle jeg nok ikke have sagt.



OM BOGEN
”Forstå din frygt – få mere ud af livet” af Anja Vintov udkom 16. august.
Antal sider: 192
Pris: 270 kr.
Udgiver: Gads Forlag



”Bare det, at alle ikke sagde ”det går fint”, og man kom lidt under huden på folk, gjorde, at jeg kunne slappe af og turde at dele ud”

MIA LYHNE

HVERDAGSFRYGT

Hverdagsfrygten er det, du har lært at frygte, bl.a. som følge af tidligere oplevelser og erfaringer. Når du bliver bevidst om hverdagsfrygten, og hvordan den styrer dig, kan du anvende den som afsæt til at lære dig selv bedre at kende og bruge den aktivt til at folde dig ud og være tro mod det liv, du gerne vil leve.

FRYGTBEVIDSTHED

Frygtbevidsthed er din evne til at genkende og bruge oplevelsen af frygt i hverdagen som afsæt til en bedre kontakt ikke blot til dig selv, din krop og psyke, men også til menneskene omkring dig. Frygtbevidstheden giver mulighed for, at du kan skabe nye resultater både alene og i fællesskab med andre.

SÅDAN KOMMER DU I KONTAKT MED DIN HVERDAGSFRYGT

Vær nysgerrig

– Start med med at spørge dig selv: hvad vil jeg rigtig gerne sige, gøre, være, udtrykke, men lader være med? Kunne det være, at der var en frygt i spil her?

Tal om og gennem frygten

– Giv frygten plads i dine samtaler. Synes du, at bange er et stort ord, så brug et mere neutralt ord som bekymret, når du taler om din frygt med andre inden en eksamen, en jobsamtale eller bare i hverdagen. På den måde kan frygten få lov til at være her, for ellers begynder den at styre os og tage plads, fordi vi bruger flere kræfter på at undgå den end på at anvende den konstruktivt.

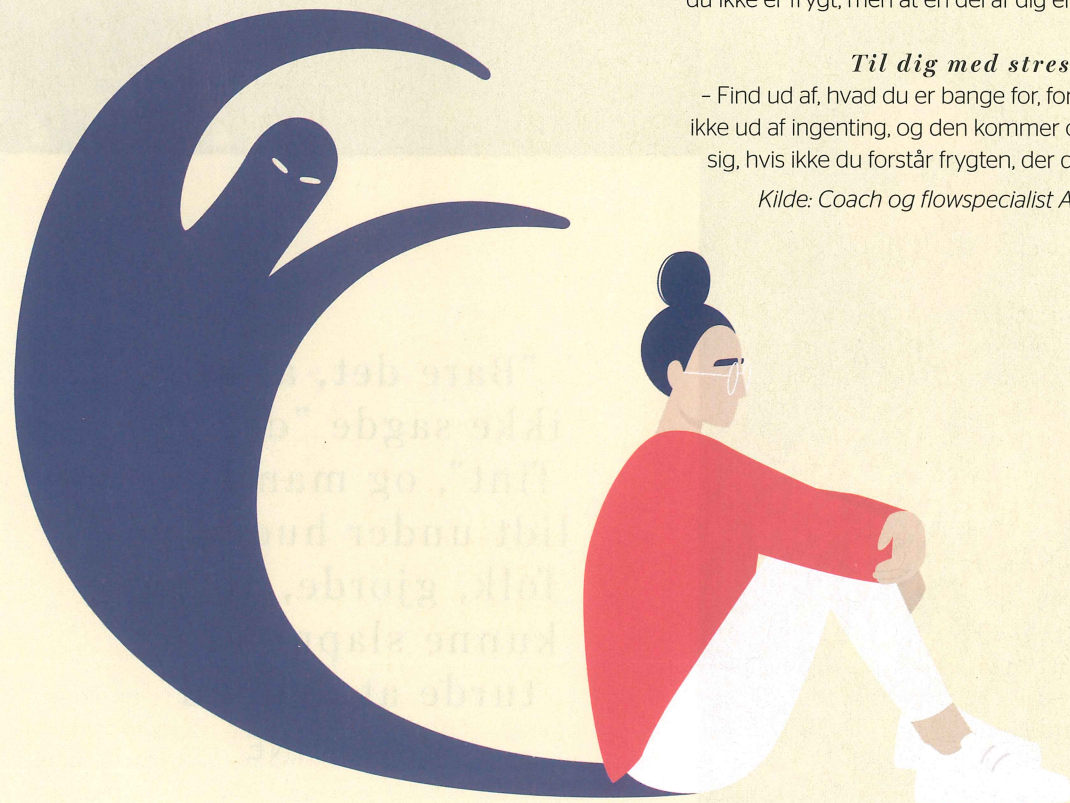
Kom i gang

– Livet er en praktisk størrelse, uanset hvor meget vi tænker over det, vi er bange for. På et tidspunkt er vi nødt til at begynde at se den i øjnene. Der er en større chance for, at du finder ud af, hvad der er på spil, når du hører din egen stemme tale. Har du ikke nogen at tale med, eller er du ikke klar til at dele det med andre, kan du indtale det på din telefon. Start med at tale til frygten og om frygten, så kommer den ud af systemet. Og forstå, at du ikke er frygt, men at en del af dig er bange for noget.

Til dig med stress

– Find ud af, hvad du er bange for, for stress kommer ikke ud af ingenting, og den kommer ofte til at gentage sig, hvis ikke du forstår frygten, der driver din stress.

Kilde: Coach og flowspecialist Anja Vintov



Anja: – Men lige i din branche må det da være det mest naturlige at være arbejdsløs i perioder.

Mia: – Det ER nemlig det mest naturlige, og det er bare pissehårdt, at vi så tit er arbejdsløse i den her branche, i hvert fald når man er et sårbart menneske og ikke *owner* det. Da Mia i 2010 blev mor til tvillingepiger, som hun fik med en donor, har det siden også været noget, der har givet anledning til spørgsmål, hvilket har forstærket hendes følelse af at ”stikke ud”.

Mia: – Det handler jo mere om mig og min skam over, at det er sårbart for mig, at jeg ikke er den fede, der har gjort ligesom alle andre og gået den lige vej. Det får mig til at føle mig forkert. Og i en branche som min er det svært ikke at føle sig snorlige.

Anja: – Det er så interessant, at vi kan føle os forkerte, mens andre blot ser, at man er megasej, for man har måske gjort noget, som andre ville have ønsket, de havde gjort, men nu er de så endt barnløse. Så det handler også om at prøve at finde ud af, hvordan min historie bliver en styrke for mig.

Og det gør den jo kun, hvis vi ejer den. Så kan folk tænke og skrive hvad som helst, men jeg ved, hvad der er sandt i mit liv. Apropos det der med at sætte en fod ned og sige, at det er MIT liv. Jeg synes, at i den tid, vi lever i, hylder vi også det, der ikke er snorlige.

Mia: – Ja, og det gør jeg da også selv, så derfor er det helt paradoksalt, at jeg selv er så bange for ikke at være snorlige.

Anja: – Jeg hører en længsel efter en dybere kontakt til dig selv. At det i virkeligheden er det, du længes efter.

Mia: – Ja, og som jeg også er bange for. Jeg tror, at jeg er bange for at blive set ned på.

Anja: – Jeg synes, at det er meget fascinerende at tale om, hvad det er, vi går og passer på. Hvad er det, der er virkelig sårbart for os? Fordi der, hvor skammen bliver holdt nede af frygt, er der noget, som vi er bange for at stå ved. Men hvad er det i virkeligheden, der er så særegent, som ingen andre i hele menneskeheden kender til eller må se? Det findes ikke, vel? På den måde er vi mennesker jo overordnet set ret ens.

En større frygtbevidsthed

Mens Anja har arbejdet med frygtens væsen privat og professionelt i mere end 20 år, er det stadig relativt nyt for Mia. Men hun kan mærke, at hun er blevet mere frygtbevidst. **Mia:** – Jeg er blevet mere bevidst om, at frygten ikke ER mig. Det betyder, at jeg ikke identificerer mig med den og lader den tage mig, men at den kommer på besøg og siger hej, og at jeg hele tiden husker at tænke, nååå, det er bare den. Men nogle gange tager den mig. Det er virkelig en fed oplevelse, når man

hele tiden kan sige til sig selv, at man ikke skal blive bange for den, men i stedet for tænke, gud, nu kan jeg mærke, at jeg ikke lige trækker vejret. Tidligere sad jeg og kunne mærke, at åh, jeg spænder her. Hvad er det? Nu undersøger jeg mere, hvad det lige handler om. Hvad blev du lige bange for der? Nåååå ... Så jeg sørger simpelthen for hele tiden at gå på opdagelse, ligesom hvis jeg var en læge, der skulle undersøge et organ. Når Anja taler om frygtbevidsthed, mener hun ikke frygtløshed, men at man bliver mere opmærksom på og interesseret i frygten og dens budskab.

Mia kan mærke, at hun har været meget konfliktsky og tilpasset sig de omgivelser, hun har været i.

Mia: – Når jeg er bange, har jeg lært, at det er en god ide at lære at sætte grænser og mærke mine behov. Og det er jeg meget optaget af. For eksempel da vi sad udenfor, og jeg sagde, at jeg frøs og gerne ville ind. Det er jeg ikke sikker på, jeg havde sagt for bare et halvt år siden. Der var også en stemme i mig, der sagde, gud hvor er du selvoptaget. Det kan du da ikke tillade dig. Hvad med de andre?

Anja: – Og det er okay at tænke på os

selv. Det er jo kun dig, der kan mærke, om du fryser, og kan tage ansvar for det behov. Det kommunikative felt er ofte et af de områder, hvor man praktisk og hurtigt kan begynde at træne sin frygtbevidsthed. Det er i kommunikationen med vores medmennesker, at man kan sætte ord på frygten. Og kan man ikke det, er det ofte, fordi man dels er utrænnet i at være med et følelsesmæssigt ubehag og ikke har et frygtbevidst sprog, og derfor siger man ikke noget. At være frygtbevidst er lidt som at lære et nyt sprog og turde mærke sin krop. Frygten aktiveres normalt, når der er noget på spil, fordi vi kan risikere at miste noget, hvis vi står op for os selv. Men det skal man være indforstået med, mener Anja, og tænke på alt det, der er at vinde i stedet at blive ved med at udsætte det, der er vigtigt for os.

Anja: – Mange har de der selvfortællinger om, at ”sådan er jeg bare”, eller ”vi har også mange fødselsdage lige nu, så derfor kan jeg ikke gøre noget ved det, jeg vil”. Men i virkeligheden ligger der måske en skjult drøm eller ambition om faktisk at gøre og skabe noget. Men hvad nu hvis jeg går hele vejen, og det ikke går, som jeg ønsker det? På den måde bliver vi ved med at flygte fra årsagen til, at vi ikke lykkes med ting. Og når vi bliver ved med at løbe i den gale retning, udebliver forløsningen, fordi frygten får for meget magt. Når vi tør at udvide vores komfortzone og møde vores eget indre ubehag, føler vi os både mere forbundet til os selv, men også til andre mennesker. Så tør vi jo bare mere sammen. Og så giver livet bare på en eller anden måde lidt mere mening. ■