

Bent Winther:
Først var hun rød,
så grøn. Nu er
det mere mudret



NYHEDER
SIDE 9

Topfolk fra
erhvervslivet skal
rådgive regeringen
om globale risici



BUSINESS
SIDE 4

Splittelsen vokser:
Konservativ rebel
deler vandene
i partiet



NYHEDER
SIDE 12

Minister: Kunstig intelligens skal afhjælpe mangel på varme hænder

Manglen på sygeplejersker og læger er større end nogensinde og vil formentlig kun vokse i fremtiden. Nu bebuder sundhedsminister Sophie Løhde (V), at regeringen vil investere massivt i kunstig intelligens for at løse problemet. Det skyldes ikke mindst gode resultater i Køge, hvor bidrag fra en supercomputer har resulteret i færre komplikationer og kortere indlæggelser for mere end 100 kræftpatienter.

NYHEDER
SIDE 4

KULTUR
SIDE 20

FOTO: NIELS ABLMANN OLESEN



VI SKAL LÆRE AT STÅ VED VORES FRYGT

Frygt er med til at begrænse os i livet og hverdagen. Men sådan behøver det ikke at være, siger udviklingscoach Anja Vintov, der er aktuell med en ny bog.

»Min erfaring er, at frygten generelt styrer os mennesker langt mere, end vi styrer den«

Frygt kan få os til at træffe dårlige beslutninger. Den kan også betyde, at vi lader stå til alt for længe. Men ved at forstå frygten kan vi bruge følelsen positivt, mener forfatter til en ny bog.

Af Katrine Irminger Sonne
kais@berlingske.dk

Nogle har prøvet at blive i et dårligt job for længe. Andre i et dysfunktionelt forhold - eller begge dele. Det kan der være mange årsager til, men ofte er grunden den samme: Vi frygter, hvad der vil ske, hvis vi går.

Frygten kommer også i mange andre forklædninger. En forestående tale, der kan få munden til at føles som sandpapir og aktivere vores flugtinstant. Frygten for at tabe ansigt, blive fyret, afvist eller udstødt af flokken.

Som en af menneskets grundfølelser findes frygten alle vegne, og den dominerer vores liv meget mere, end vi går og tror, mener Anja Vintov.

I to årtier har hun arbejdet med ledelsesudvikling og personlig udvikling, og onsdag udkommer hendes nye bog, »Forstå din frygt - få mere ud af livet«.

»Min erfaring er, at frygten generelt styrer os mennesker langt mere, end vi styrer den. For eksempel bliver en stor del af vores beslutninger truffet ud fra, at vi vil passe på og undgå frem for at tage de knubs, der kan følge, når vi træffer en svar beslutning eller står ved os selv,« siger Anja Vintov, som ofte er endt med samme konklusion, når hun har arbejdet med ledere eller andre mennesker, som er kørt fast i job eller privatliv: Vi moderne mennesker mangler at blive bevidste om vores frygt, og hvad den sætter af begrænsninger for os. Men især hvad den rummer af muligheder.

»Problemet er ikke selve frygten, men hvis den bliver drivkraften bag vores handlinger, ender den med at dræne os for energi og glæde, og det kan i sidste ende medføre, at vi hav-

ner i de samme uønskede situationer igen og igen, og at vi måske endda bliver syge af stress og angst. Mange af os har en masse strategier for at undgå frygten, men paradoksalt nok har de strategier den stik modsatte effekt - at frygten kommer til at kontrollere vores liv,« siger hun.

Uden frygt var vi døde

Når vi mærker frygt, begynder blodet at løbe til musklerne og gør os fysisk klar til at reagere på en potentiel fare. Og heldigvis for det. For frygten er grunden til, at vi stadig er her - uden den ville den menneskelige race være uddød for længst.

Men selvom verden alt andet lige er blevet et mere sikkert sted at opholde sig, er vores hjerner stadig indstillet på, at farerne lurer overalt.

Derfor har vi mennesker udviklet et hav af undvigelsesstrategier for ikke at mærke frygten, fortæller Anja Vintov. Det kan betyde, at vi undgår at tage hånd om vigtige behov eller grænser - for at undgå det ubehag, der opstår i kroppen, når frygten viser sig.

Det kan være tanken om en samtale med chefen, vi burde tage, eller med vores partner. Men mange lader være - på grund af frygt, fortæller Anja Vintov.

»Nogle bliver handlingslammede eller undvigende, samtidig med at de mærker, at der er et eller andet her, som systemet forsøger at gøre os opmærksomme på. Når vi prøver at komme væk fra fornemmelsen, kan det blive til lidt af en ørkenvandring, fordi vi flygter fra noget, der er inde i os selv. Det siger næsten sig selv, at det er sisyfosarbejde,« siger Anja Vintov, som arbejder med begrebet »hverdagsfrygt«.

»Problemet er ikke selve frygten, men hvis den bliver drivkraften bag vores handlinger, ender den med at dræne os for energi og glæde«

ANJA VINTOV,
FORFATTER



»Det at kunne blive bange gør os i stand til at reagere på reelle farer. Men paradoksalt nok er det også frygten, der kan forhindre os i at udfolde os og tage chancer. Det er den, jeg kalder hverdagsfrygten. Den viser sig der, hvor vi har noget på spil, hvor vi risikerer at miste noget. Det kan være på arbejdspladsen, i vores relationer eller i økonomiske sammenhænge,« siger hun.

»Selvfølgelig skal vi ikke bare kaste os blindt ud i en masse hele tiden. Men hvis vi prøver at ignorere det ubehag, vi føler, når der er en potentielt ubehagelig situation, og hvis vi lever et liv i beskyttelsesmodus, risikerer vi, at vi ikke får skabt de forandringer, som kan være nødvendige for at få det bedste ud af livet,« tilføjer hun.

Frygthukommelsen

I en tidligere serie om menneskets grundfølelser bragt her i avisen fortalte hjerneforsker Peter Lund Madsen om de genetiske årsager til frygt.

Her lagde han vægt på, at nogle er født mere ængstelige end andre - fordi der altid har været brug for både de mere frygtløse og de mere forsigtige. Hans konklusion var dog, at flertallet af mennesker i nogen grad er nervøst anlagt.

Det er det, Anja Vintov beskriver som hverdagsfrygt.

»Medmindre man er født uden amygdala eller har en sygdom i frygtcentret, er frygt en del af alle menneskers liv og hverdag. Hos de fleste råber frygten vagt i gevær med jævne mellemrum, og hvis vi tør være lidt nysgerrige i forhold til, hvad den vil fortælle os, kan den hjælpe os med at justere vores vej gennem livet på en langt bedre måde, end hvis vi væl-

BERLINGSKE
1. SEKTION TIRSDAG 15. AUGUST 2023

ger at overhøre og fortrænge den,« siger Anja Vintov.

Ofte er det tidligere oplevelser - det hun kalder frygthukommelsen - som er på spil.

»Den kommer for eksempel, når noget minder os om tidligere hændelser og oplevelser, der har været ubehagelige. Det kan være små ting, som gør, at man bliver utryg og begynder at justere sin adfærd. Det kan være, at vi i vores opvækst er blevet anerkendt for at være på en bestemt måde og derfor har svært ved at give os selv lov til at vise flere og andre facetter af vores personlighed af frygt for at blive afvist. Frygten bliver oftest antændt, når vi skal til at handle anderledes, end vi plejer,« siger Anja Vintov, der i bogen illustrerer forskellige faser, man skal igennem, hvis man vil blive mere bevidst om sin frygt - og bruge den positivt.

»Alle har frygthukommelse. Det behøver ikke hænge sammen med en traumatisk barndom, men tager afsæt i konkrete oplevelser. Vi går alle med indkapslede oplevelser, som aldrig er blevet håndteret. Det er derfor, vi tror, at det hele bliver bedre, hvis vi træder ind på en ny arbejdsplads, men de uhensigtsmæssige mønstre gentager sig ganske sikkert, hvis vi ikke er bevidste om vores egne frygtstrategier,« siger Anja Vintov.

Dybest set handler det om, at vi er bange for at blive udstødt af flokken, fortæller hun.

»Hele afvisningsfrygten er en stor del af det at være menneske og skal være det, for vi har jo altid været meget afhængige af, at der er nogen, som synes, vi er gode at lege med. Det er vi stadig bare på en anden måde. Vi er flokdyr. Det er også derfor, at vi ikke som det første går ind til chefen og siger: 'Hold nu op - der er alt for meget at lave.' Det kunne jo

være, at det var mig, der røg næste gang,« tilføjer hun.

En af Anja Vintovs pointer er, at frygten skal have »en ligeverdig plads ved følelsernes højborg«.

»Mange er vokset op med forældre og et samfund, der har sagt 'nej nej, du skal ikke være bange' eller 'puha, det kan vi ikke bruge til noget.' Så lærer vi, at det er en lidt halvforbudt følelse. Vi danskere kan i det hele taget være ret kritiske og forbeholdne. Vi har nogle stærke forsvarsværker,« siger forfatteren, som stadig oplever, at frygt bliver set som et svaghedstegn snarere end »en naturlig og vigtig tilstand, der kan lære os en masse om os selv og hinanden«.

»Det gælder især for den maskuline del af befolkningen, og det kan resultere i, at de ikke stopper op i tide. Ligesom vi er blevet meget bedre til at tale om angst og stress, bør vi også kunne tale om frygten. Det ville gøre en kæmpe forskel. Skuldrene daler, når vi finder ud af, at det er en følelse, alle bærer rundt på, og som er meget afgørende for vores livskvalitet og trivsel,« siger Anja Vintov.

I sit arbejde med at rådgive ledere har hun gennem årene bemærket, at frygten også florerer på direktionsgangene. Her kommer den til udtryk på mange måder.

»De fleste er stødt på den slags chef, som bebrejder en medarbejder, der har begået en fejl, frem for at tage ansvaret og finde ud af, hvordan det kan ændres i fremtiden. I situationen, hvor chefen får øje på fejlen, mærker han eller hun måske et ubehag i kroppen og frygter, hvad de andre chefer vil tænke. Så i stedet for at tage ansvar langer han eller hun ud efter den enkelte medarbejder. Vi vil ikke være med ubehaget, derfor oplever vi, at nog-

le ledere, der ikke kan rumme deres egen frygt, får den her lidt anklagende adfærd og giver ansvaret til andre længere nede i hierarkiet,« siger hun.

Kroppen skal med

En del af løsningen hedder ifølge Anja Vintov »frygtbevidsthed«. Den går i korte træk ud på at erkende frygten og forholde sig til det, der sker, når den er aktiv og manifesterer sig i kroppen og i vores adfærd.

Bogen indeholder en række øvelser, der blandt andet tager afsæt i de fysiske symptomer på, at frygten er aktiveret.

»Hvis du mærker et følelsesmæssigt ubehag, mærker du det ikke i din hjerne. Du mærker det i din krop, formentlig i dit bryst og din hals. Hvis du ikke tør mærke det, kan du gøre alt muligt for at få det til at gå væk. Du kan dulme det med alkohol, Instagram eller overarbejde, men svaret ligger et andet sted. Kroppen er dit redskab - den kan sætte alt i sving for at overleve, men den kan også få dig til at falde til ro. Men det kræver, at vi er nysgerrige i forhold til, hvad der sker i kroppen,« siger Anja Vintov, som understreger, at frygt og mod ofte er tæt forbundet.

»Vi er skabt til at passe på vores ressourcer, så det kræver mere af mig at gå til chefen og dele mine bekymringer end at gå hjem og spise en kage. I hvert fald på den korte bane. Men dem, der underkender følelsen af frygt, er ofte dem, der får størst udfordringer med eksempelvis stress. Frygten hejser netop et flag, når noget er for meget. Hvis vi overhører den, bliver det svært at nyde livet. Tør vi derimod stå ved, at vi er frygtsomme væsener, ligger der en skattekiste, som vi bare mangler at åbne,« siger hun.

Frygt dominerer os mennesker i alt for høj grad. Det er på tide, at vi lærer at forstå den udbredte grundfølelse, mener Anja Vintov. Foto: Niels Ahlmann Olesen

Fire trin mod frygten

I sin bog præsenterer Anja Vintov en række øvelser - her »fredsprocessen«.

Trin 1: Stop op og mærk
Når du oplever en uro eller et ubehag i kroppen, så stop op, fokusér på din vejtrækning og gør ikke andet lige nu. Alene det at stoppe op og mærke, hvor i kroppen uroen og ubehaget er stærkest, kan medvirke til, at du flytter fokus fra de tanker, ubehaget kan medføre i din krop. Første skridt er at rumme den.

Trin 2: Giv ubehaget udelte opmærksomhed
Dvæl ved ubehaget eller uroen i kroppen i et øjeblik, og træk vejret. Frem for at distrahere dig selv fra det, du mærker med dine tanker, skal du være til stede med den fysiske fornemmelse i din krop. Lokalisér det sted på kroppen, hvor du mærker mest ubehag. Ofte vil det være mave-, bryst- eller halspartiet i form af for eksempel uro, anspændthed og hjertebanken. Placer din hånd der, hvor du har lokaliseret ubehaget. Giv det plads frem for at kæmpe imod det.

Trin 3: Accept af ubehaget
Det ubehag, du mærker, vil ikke være der for evigt. Det går over. Se derfor, om du kan acceptere, at det er der. Måske forbinder du det, du mærker, med en følelse. Den bliver mere eller mindre intens, når du giver den opmærksomhed. Den kan flytte sig til forskellige dele af din krop. Tænk på den som en lampeolie. Brændstoffet har brug for ilt til at brænde, men når det er brændt ud, er det slut. Din opmærksomhed er iltten, og følelsen er brændstoffet.

Trin 4: Fred
Når en følelse har udspillet sin rolle, vil du opleve en slags neutral fornemmelse i kroppen. Det er en følelse af fred. Du kan måske også mærke glæde eller lethed.

Uddrag fra bogen »Forstå din frygt - få mere ud af livet«.