
MØD ANGSTEN MED BEVIDST NÆRVÆR

Tekst: **Heidi Strandberg Andreasen**

Alle oplever angst og nervøsitet i løbet af deres liv. For nogle kan dette dog blive så voldsomt og invaliderende, at det bliver svært at leve livet. Angst føles voldsomt, og hvis de, der oplever angst, ikke kender angstens væsen, er der store chancer for at blive fanget i angstens onde spiral.

Meget af det, der sker, når man oplever angst, er helt naturligt; også det, at man forsøger at kontrollere og undgå alt det, der tidligere har provokeret angsten. Mange mennesker søger hjælp hos psykologer og terapeuter, når livet er blevet for indskrænket. Når livet er blevet lidt for trist. Når de ikke længere føler, at de er 'sig selv'.

Accept og bevidst nærvær, også kaldet mindfulness og accept, er for mig meget et vigtigt redskab i arbejdet med angst. I denne artikel vil jeg kaste mig ud i at dele det arbejde og undervisning, som jeg anser som vigtigt i arbejdet med angstproblematikker.

ET VÅGENT BEVIDST NÆRVÆR

Mindfulness er et begreb, der bliver brugt vidt og bredt. Af den almene befolkning, men også i behandlingsverdenen af blandt andet psykoterapeuter og psykologer.

Min dybe interesse og min egen vej med mindfulness har dog tydeliggjort, at der er mange forskellige opfattelser og ikke mindst dybder af mindfulness. Ønsker du at 'træne' og benytte dig af mindfulness i terapirummet, mener jeg, at det er vigtigt at være opmærksom på, at mindfulness er meget mere end blot at være opmærksom på smagen af sin kaffe og lydene omkring sig. Du må som behandler vide, men også have den erfaring, at mindfulness også handler om at kunne bruge dette nu til at møde de udfordringer, der dukker

op i klientens liv. Mindfulness handler ikke blot om et eller andet smukt billede af at være til stede og opleve solnedgangen fuldt ud. Det handler heller ikke om, at mindfulness udelukkende bruges som redskab til at finde ro. Ikke at jeg underkender, at dette kan være en effekt, men jeg mener, at det er vigtigt, at mindfulness i terapirummet bliver et redskab eller rettere en tilgang; en proces, hvor klienten lærer at møde det, der er i øjeblikket, med alt hvad det indebærer. Også selvom det er ubehagelige oplevelser, som fx det at være angst.

Mindfulness er med andre ord et vågent, bevidst og opmærksomt nærvær. Mindfulness trænes blandt andet ved små guidede meditationer, hvor du benytter et opmærksomhedspunkt som fx åndedrættet. Når du træner mindfulness via guidede meditationer, træner du i virkeligheden din opmærksomhed. Rammerne er sat op omkring små guidede meditationer, fordi det rent faktisk er svært og udfordrende for os alle at være bevidste og opmærksomme i længere tid ad gangen. De guidede meditationer er et godt sted at starte, men da det handler om et vågent, bevidst og opmærksomt nærvær, er det selvfølgelig en tilstand og en måde at leve livet på, som du kan benytte dig af hvert eneste øjeblik. Blot du er opmærksom.

Sagt meget kort handler mindfulness om at blive opmærksom på din opmærksomhed. Du øver dig i at blive opmærksom på din opmærksomhed og lærer blandt andet, hvor meget af dit liv der i virkeligheden bliver styret af din automatpilot.

DEN INDRE AUTOMATPILOT

En stor del af vores handlinger i hverdagen er vi slet ikke bevidste om. Heller ikke om, at vores adfærd også

“Omtrent 350.000 danskere lever i dag med angst. Mange af dem oplever, at de bliver bange for angsten, og de vil derfor gøre alt for at undgå at mærke den igen.

Dette gør, at det kan blive svært at leve det liv, de inderst inde ønsker sig.

Angsten bliver for mange efterfulgt af ensomhed, håbløshed og magtesløshed. Livet kommer til at handle om 'at vinde kampen over angsten'.

Alt imens de blot bliver mere og mere angste.”

Andreasen 2014

kan være styret af vores følelser og tanker. Ofte bemærker vi faktisk slet ikke vores tanker. De kører nemlig også på autopilot, og i en tilstand af uopmærksomhed kan vores liv tage retninger, som er langt fra de retninger, vi egentlig ønsker at gå. Klienter opsøger hjælp, når livet ikke længere leves på den måde, man egentlig ønsker det.

Når vi ved, at det er normalt, at en stor del af vores liv leves på 'autopilot', kan dette blive en væsentlig faktor i forhold til vores livskvalitet, når vi sammenholder det med en anden vigtig kendsgerning, nemlig at det også er helt normalt, at vi som mennesker forsøger at undertrykke eller undgå ubehagelige oplevelser og følelser. Dette ses meget tydeligt hos mennesker, der oplever angst.

KONTROLOG UNDGÅELSESAADFÆRD

Oplever du angst og ubehag ved sociale sammenkomster, er det en helt naturlig adfærd at blive væk. Det er helt naturligt at undgå hunde, når de giver dig ubehag. Når vi er kede af det eller vrede, er det også helt naturligt at forsøge at undertrykke dette ved at træne noget mere eller drikke noget mere. Naturligt, men på længere sigt ikke altid hensigtsmæssigt. I virkeligheden, når man er angst, bliver man også angst for at være angst. Adfærden bliver derfor ofte et stort forsøg på at kontrollere og undgå at opleve angst. Steven C. Hayes henviser i sin bog Slip tanketyranniet (2008) til undersøgelser, der konkluderer, at undgåelse og undertrykkelse af blandt andet angst ofte forværrer tilstanden, hvorimod træning i accept og mindfulness har andre givende resultater.

Du kan med mindfulness lære dine klienter at møde og acceptere deres angst, så de ikke længere skal bruge tid

på at kæmpe mod angsten. Det betyder et fornyet fokus på værdier og engageret handling frem for en hverdag fyldt med undgåelse og kontrol. Udover at træne bevidst nærvær og mindfulness er der andre ting, der også er vigtige at have fokus på. Undervisning er et vigtigt første element.

12 PUNKTER TIL AT MØDE ANGSTEN

1. Undervisning

Når du skal hjælpe dine klienter med at møde deres angst, er det vigtigt, at de kender alt til angstens liv og væsen. Undervisning om blandt andet symptomer, angsten for angsten og undgåelsesadfærd er vigtig, fordi det er med til at give forståelse og normalisere.

2. Normalisering

Det er vigtigt, at normalisere alle de kropslige symptomer i kroppen, så klienten forstår, at der som sådan intet farligt er ved at opleve angst. Ubehageligt, men ikke farligt. Angst er en del af vores alarmberedskab, og vores kamp/flugt system sætter i gang, når der er fare på færde – men også når kroppen tror, der er fare på færde. Derfor kan tanker og gamle faretruende oplevelser sætte kroppens kamp/flugt system på arbejde. Hjertet banker, fordi der skal blod ud til musklerne. Vejrtrækningen forandres, da der skal mere ilt ud i kroppen, så kroppen kan yde en ekstra indsats. Symptomerne er normale, men kamp/flugt systemet er på overarbejde på baggrund af eventuelle 'fejllarmer'. Det er også vigtigt at normalisere, at vi alle har en automatisk tendens til at ville kontrollere og undgå smerte og ubehag.

3. Hvorfor møde angsten?

Det er en rigtig god idé at arbejde med, hvorfor det er en god idé at møde angsten i stedet for at kæmpe og kon-

trollere. Det skulle jo gerne give mening for klienten. Hvorfor møde noget, der er så ubehageligt som angst? Inden for *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) findes adskillige øvelser, der tydeliggør, at undgåelse og kontrol gør angsten værre. Fx er eksemplet med at lade klienten undgå at tænke på en lyserød elefant i et minut en glimrende øvelse. De vil ofte opdage, at det er umuligt at undertrykke billedet; de vil ofte se mange

Det giver mening at arbejde med at møde angsten, når klienten opdager, at der er for mange omkostninger ved at undertrykke eller kontrollere. Når man ikke længere lever livet, som man ønsker det.

4. Bevidstgør og arbejd med værdier

Mennesker, der lider af angst, har en tendens til få hele livet til kun at handle om angst. Med et bevidst nærvær

“Angsten, åndenøden og hjertebanken kan i virkeligheden ikke gøre hende noget. Hun ved, at hendes virkelige fjende er undgåelsesadfærden, og hun ønsker jo bare at leve sit liv igen. Hendes hjerte banker kraftigere, som hun nærmer sig. Da glasdøren til butikken går op, mærker hun sveden pible. Minder sig selv om, at hun må være til stede i dette øjeblik. “Jeg er stor nok til at rumme alle følelser, så angst, kom du bare an. Jeg byder dig velkommen.” Hun mærker føddernes kontakt til gulvet, idet hun går ind. Hun er åben. Går med hurtige skridt hen mod mælkekøleren. Har besluttet sig for at begynde med et overkommeligt mål. Skal blot hente en enkelt liter mælk. Det er første skridt. Hun kan sagtens genkende sine mønstre; stemmen, der siger: “Vend om, inden du falder om.” Hun iagttager den som en tanke, åbner op og giver den lov til at være der. Fortsætter sine skridt og åbner køledøren og griber mælken. Den er kold. Hun mærker, hvordan den føles i hendes hænder. Hun har lyst til at sætte den tilbage, løbe ud af butikken! Men hun ved, at der er noget, der er mere vigtigt. Fyrtårnet. Hun vil være fri og gøre det, hun har lyst til. “Angst, jeg byder dig velkommen.” Alt imens skriger stemmen: “Løb ud.” Hun har svært ved at trække vejret. Trækker vejret ind igennem næsen, ind i følelsen af panik. Det er okay. Hun har impuls til at skynde sig, men hun tør godt udfordre sig selv. Hun stopper op: Kigger på hylden med chokolade og mærker det, der sker i hende. Fortsætter med at trække vejret ind igennem oplevelsen af panik. Hun husker sit beroligende åndedræt, omend det føles langt væk. “Det er okay, det er helt okay.” Hun mærker, at hun passer på sig selv. Hun møder sig selv med en følelse af, at det er helt okay. Den tunge angst, der plejer at ligge over hende som en dyne, føles pludselig lettere. “Det er okay for mig,” siger hun til sig selv. Hun smiler, selv om hun er bange. Er det her det at rumme angsten? spørger hun sig selv, imens hun mærker, at hun godt tør blive et minut mere. Bliver stående og kigger på chokoladen.”

Andreasen 2014

lyserøde elefanter. Uskyldigt, når vi snakker lyserøde elefanter, men knap så uskyldigt, når vi taler angst.

Spørgsmål, jeg oplever som værdifulde at stille i forhold til at skabe bevidsthed, er følgende: Hvad forhindrer angsten klienten i at gøre – og hvad har angsten kostet klienten i hverdagen? Vigtige spørgsmål i forhold til at tydeliggøre omkostningerne ved at forsøge at kæmpe, kontrollere eller undertrykke angsten.

kan vi hjælpe klienten til at have fokus på, hvad der er vigtigt og værdifuldt. Når klienten bliver opmærksom på sine værdier, er det muligt at opstille mål, der alle kan blive små skridt i hverdagen til at leve det værdibase-rede liv. Når klienten er klar til at tage små skridt mod alt det, der er værdifuldt, får klienten brug for de redskaber, der kan hjælpe med at møde angsten. Ofte vil mennesker, der lider af angst, nemlig skulle se deres angst i øjnene, når de igen skal begynde at gøre det, de længes

efter – tage toget, handle ind, deltage i sociale arrangementer – men det vil uden tvivl give mere mening at gøre det svære, når man ved, at gevinsten på længere sigt bliver, at man igen kan gøre alt det, der er vigtigt og værdifuldt.

5. Mindfulness i terapirummet

Sideløbende med bevidstheden om værdier må vi arbejde med at være i nuet. Det er nemlig i nuet, at vi får brug for at hente hjælp, når vi skal møde svære følelser som angst. Vi må hjælpe klienten med at øve sig. Hvert eneste øjeblik har vi muligheden for at stoppe op og tage kontakt til nuet, og det er helt aktuelt at tage det nu i brug, der er at finde terapirummet. I terapirummet arbejdes der med at hjælpe med bevidstgørelse og iagttagelse af de tanker og følelser, der er til stede. Vi kan opleve, mærke og sanse den stol, vi sidder i – og vi kan tænke noget om stolen. Vi kan opleve, mærke og iagttage de følelser, der er til stede i os – og vi kan tænke noget om dem. Du kan bringe bevidsthed ind i rummet ved at bede klienten iagttage lyde, fornemmelsen af stolen, iagttage hvordan det føles i kroppen. Du kan lave øvelser, hvor hænderne iagttages og føles, eller lave øvelsen med at spise en rosin med bevidst nærvær. Ligesom det er med de traditionelle guidede meditationer, er det vigtigt at være undersøgende på det, som klienten opdager og erfarer, og hjælpe dem til at erkende, at vi kan opleve, sanse verden, og vi kan tænke noget om verden. På samme måde, som vi kan opleve og sanse vores angst – og vi kan tænke noget om den.

Vi kan træne et vågent, opmærksomt og bevidst nærvær ved at tage kontakt til åndedrættet – og blot iagttage. Skabe et rum, hvor vi blot følger åndedrættet på den måde, som det glider af sig selv. Roligt eller stresset. Alt er ok, vi er blot iagttagende. På samme måde giver vi med et bevidst nærvær plads til angst, stress, uro eller andre svære følelser.

6. Vær nysgerrig – som var det første gang

At begynde at opleve alt det, vi oplever, som var det første gang, bringer et nyt og intenst nærvær ind i livet. På denne måde kan vi også opleve angsten uden at have tanker, domme og vurderinger om den. Vi oplever den

blot. Er der tanker om den, opdager vi også blot dem. Alt er ok. Vi iagttager angsten og øver os i at trække vejret ind igennem de følelser, vi kan have svært ved at rumme.

7. Brug åndedrættet som hjælper

Et for mig meget vigtigt redskab i mødet med angsten er åndedrættet. Udover at vi i meditationer benytter åndedrættet som fokuspunkt, hvor vi blot iagttager, kan vi – hvis klientens åndedræt er stresset – lære dem at trække vejret ned i maven. Ikke for at undgå stress og ubehag, men mere som en bevidst handling, hvor klienten trækker vejret bevidst ind igennem oplevelsen af angsten.

8. Skab rum til følelserne

I de guidede meditationer er det effektivt at hjælpe klienten med at skabe rum til følelserne. Brug gerne sætninger som: "Du er stor nok til at rumme alt det, der er til stede i dig" – "Vid, at alt det, du oplever i dette øjeblik, er helt ok" – "Alt er, som det skal være" – "Oplever du, at en speciel kropsfornemmelse, fx hjertebanken, bliver ved med tage din opmærksomhed, så flyt din opmærksomhed derind og bare iagttag". Kommer der domme og vurderinger om oplevelsen, kan du altid opfordre klienten til at trække vejret igennem denne oplevelse.

9. Skab rum til tankerne

I de guidede meditationer, hvor klienten mærker angst, er det naturligt, at der kommer tanker som "Jeg mister kontrollen" – "Jeg kan ikke mere" – "Jeg er nødt til at stoppe". Du kan guide og hjælpe mod en bevidstgørelse om, at det blot er tanker, og at tanker ikke behøver at sætte dagsorden for, hvordan man vælger at forholde sig til oplevelsen. Bed klienten møde tanker og følelser med venlighed og opmærksomhed.

10. Skab jordforbindelse, brug sanserne, men giv angsten lov til at være der

For nogle mennesker kan angsten føles så voldsom og intens, at det kan føles uoverkommeligt at møde den i meditationer. I stedet kan man vælge at fokusere på kroppen, lave groundingøvelser, vejtrækningsøvelser, alt imens man giver angsten lov til at være. Du kan

klappe og alligevel mærke angst. Du kan hoppe og alligevel mærke angst. Du kan lade som om, du vælter væggen ved at skubbe til den med alle kræfter – og stadig mærke angst. Øvelser, der både er gode til at skabe jordforbindelse, men også gode til at give klienten et billede af, at angsten ikke behøver at definere eller styre adfærden.

11. Øvelser uden for terapirummet.

Bevidst nærvær bør også trænes uden for terapirummet. Jeg bruger ofte disse øvelser, som jeg oplever, at mange har glæde af.

- Tre gange om dagen kan klienten tage kontakt til sit åndedrag. Tage tre bevidste og dybe åndedrag for efterfølgende blot at sidde og iagttage åndedrættet falde på plads igen.

- Bevidst opmærksomhed når klienten børster tænder, vasker hænder eller går i bad.

- Afsætte fem minutter, hvor der blot er fokus og opmærksomhed på åndedrættet – og hver gang opmærksomheden ryger mod tankerne, vender man blot venligt og blidt sin opmærksomhed tilbage til åndedrættet. Øvelserne er vigtige i dagligdagen. Det er erfaringerne fra disse, der kan bruges, når angsten pludselig bliver for voldsom og tager magten fra livet.

12. At nærme sig angsten

Når klienten begynder at få et billede af det indskrænkede liv og gevinsten ved igen at gøre det vigtige og samtidig begynder at forstå hele undgåelsesadfærdens betydning, er det tid til for klienten at begynde at nærme sig det, der er det svære, men også værdifulde. En ung kvinde, der tidligere har haft svært ved at handle ind, får nu muligheden for engageret handling: at handle ind med et åbent og bevidst nærvær. Angsten mødes med holdninger som accept, mod, tålmodighed og med 'nye øjne', som var det første gang, angsten skulle opleves.

DER ER ALTID ET NYT NU TIL STEDE

Det er ikke altid, at det for klienten føles let at tage nye skridt mod det værdifulde, selvom de forsøger at møde deres angst med bevidst nærvær og åbenhed. Indimel-

lem vil de til stadighed have brug for at ty til kontrol og undgåelsesadfærd – og det er helt ok. Her kan det være en god ide at benytte sig af øvelser, der arbejder med at styrke medfølelse for sig selv, men også accept.

Der er altid et nyt nu, hvor vi kan tage skridt mod det værdifulde med bevidst nærvær. Ikke i morgen, men lige nu. Det er det eneste nu, der eksisterer.

LITERATUR

Andreasen, HS: Mød din angst. Skriveforlaget 2014.

Forsyth, J og GH Eifert.: The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety: A Guide to Breaking Free from Anxiety, Phobias, and Worry Using Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications Inc. 2007.

Harris, R: ACT – teori og praksis. Dansk Psykologisk Forlag 2011.

Hayes, SC: Slip tanketyranniet – Tag fat på livet. Dansk Psykologisk Forlag 2008.

Hougaard, E et al.: Angst og angstbehandling. Hans Reitzels Forlag 2002.



Heidi Strandberg Andreasen er psykoterapeut MPF, mindfulnessinstruktør og arbejder som ungdomsrådgiver. Forfatter til bogen Mød din angst og ejer af www.powerflow.dk, hvorfra hun blogger, inspirerer og afholder foredrag og workshops om angst, mindfulness og det værdifulde liv.