

Frykt.

"Engstelse", "frykt", "redsel" og "angst" er samme følelsen, men med ulik intensitet. Frykten hører med til et normalt liv. Vi kan være både engstelige og redde uten at det er noe galt med oss. Men frykten kan også bli så sterk, vond og omfattende

Frykten får hjertet til å slå fortere, pusten blir raskere og sitter høyere oppe, vi blir anspente, vi svetter i hendene og huden blir ofte bleikere. Der frykten er sterk, kan vi kjenne svimmelhet og en slags lammelse.

Hverdagens angst.

Vi bruker langt mer energi på å være redde for hverandre enn vi bruker på frykt for alt annet !!!

Jeg er særlig redd

- I nye situasjoner, (f. eks. når jeg skal gjøre noe jeg ikke har gjort før)
- Når jeg møter nye mennesker,
- Når jeg skal vise eller avsløre nye sider av meg selv.

Det er ingen ting som gjør så vondt som å bli avvist. Jeg er derfor mest redd for at du ikke vil like meg, avvise meg og overlate meg til meg selv. Dermed blir jeg redd for

- At du skal kritisere meg,
- At jeg skal dumme meg ut,
- At jeg skal oppfattes som "annerledes" (fysisk, psykisk, atferdsmessig),

Jeg anstrenger meg for å bli slik jeg tror du vil ha meg – og er redd for ikke å klare det.

Jo mer avvising jeg har opplevd, jo vanskeligere blir det å ta sjansen på at du ikke avviser meg.

Andre viktige former for "normal" angst kan være:

- Eksistensiell angst. Det er faktisk ganske meget som er farlig i den verden vi lever i. Det er en del ting det faktisk er grunn til å være litt redd for. Det er naturlig å være redd for katastrofer, tap og avvising
- Prestasjonsangst gjør oss redde for ikke å få det til når vi skal utrette noe. Jo flere som ser på oss, jo større autoritet tilskuerne har, jo mer det gjelder, jo større blir prestasjonsangsten. Litt angst får oss faktisk til å prestere bedre. For mye angst kan låse oss.
- Frykt for frihet. Frihet er noe vi lengter etter. Men jo mer frihet, jo mer må vi gi avkall på tryggheten.
- Guds frykt. Bibelen lærer oss til både å frykte og elske Gud

Den sunne frykten hjelper oss til å overleve. Det er ikke noe poeng aldri å være redd.

Der angsten ikke erkjennes som angst, kommer den ofte ut som

Aggresjon. Jeg angriper før jeg selv blir angrepet. Jeg sårer deg før du sårer meg.

Medgjørighet. Jeg gjør det du vil så du ikke avviser meg.

Tilbaketrekking. Dersom jeg unngår deg, kan du ikke såre og avvise meg.

Ordenstvang og rutiner. En fast struktur er angstdempende.

Vi går inn i **roller** og bærer **masker**.

Vi overvinner angst når

- Vi innrømmer den og våger å kjenne at vi reagerer følelsesmessig,
- Men vi flykter likevel ikke fra det vi er redde for, men blir der til angsten demper seg selv,
- Og det er godt når vi opplever at mennesker aksepterer oss mens vi er redde og respekterer oss for at vi kjemper oss igjennom angsten.

Hver gang vi våger å kjenne angst og opplever å bli tatt imot av andre, vokser vi som mennesker !

Hver gang vi lar angsten styre atferden vår (f. eks. så vi flykter, skjuler oss, trekker oss unna eller lignende) forsterkes den. Hver gang den ikke får styre oss, svekkes den.

Dersom vi er redde for hverandre

Overvinner vi frykten ved å innrømme den for hverandre og snakke ut om den.

Miljøer som tar det som en selvfølge at vi ikke er redde for hverandre, er vanskelige miljøer.

Den frykten vi skjuler, har en tendens til å forsterke seg. Den vi innrømmer, blir svakere.