

Din angst skal udfordres

Jeg kendte engang en mand, der havde en hund. Sådant en stor hund, der godt kunne virke lidt skræmmende – faktisk nogle gange så meget at manden selv blev lidt nervøs.



Det meste af tiden var det en fantastisk sød hund. Den elskede manden og gjorde alt hvad den kunne for at passe på ham:

Når de f.eks. var ude at gå havde hunden hele tiden et øje på manden.

Det meste af tiden logrede den glad med halen og var nysgerrig på alt der var at opleve, og den løb glad rundt omkring. Men oplevede den noget den troede kunne true manden stod den i løbet af et splitsekund ved hans side, knurrende, blottede tænder og rejste børster.

Ofte havde manden slet ikke lagt mærke til at der var noget farligt, og han blev forskrækket når hunden sådan pludseligt opførte sig på den måde. Samtidig var han glad for at hunden passede på ham, og han skyndte sig altid at komme væk fra den ukendte fare og i sikkerhed derhjemme.

Efter noget tid begyndte det dog at blive et problem. Hunden så fare alle vegne og da manden ofte lyttede til den, fik han sværere og sværere ved at komme ud. Selv det at handle ind blev et problem. Manden begyndte at undgå alle mulige ting som han tidligere havde været glad for, for der var jo tydeligvis en masse ukendte farer derude i verden.

Til sidst gik det slet ikke længere og mandens venner begyndte at blande sig. En af dem havde forstand på dyr, og hun begyndte at tage hunden på ture, for at se hvad det var den reagerede på. Om verden var så fuld af ukendte farer som først hunden, og nu også manden, troede.

Og hun opdagede, at det hunden var bange for, var børn. Vi ved godt at børn ikke er farlige. Det vidste manden også godt. Men hunden vidste det ikke – måske havde den på et tidspunkt haft en ubehagelig oplevelse med et barn og dermed fået ideen om, at de alle var farlige – så den prøvede at beskytte manden mod børn. Det var derfor de til sidst var endt med nærmest ikke at komme udenfor en dør.

Da den rette sammenhæng gik op for manden, kunne han godt se at det var fjollet og han begyndte at træne med hunden. Han tog den med ud, i parker og i nærheden af legepladser og alle mulige andre steder, hvor der var børn.

I starten var det ikke nogen særlige rare gåture. De var faktisk decideret ubehagelige, for hunden trak i den modsatte retning, knurrede, gik i vejen for manden, og alt muligt andet, i sine forsøg på at passe på ham.

Men manden klappede bare hunden, sagde at det var ok den var bange, men at han havde styr på det. At det nok skulle gå.

Og efterhånden opdagede hunden at børnene jo ikke gjorde den noget ondt, og efterhånden blev den så rolig og tryk at den lod børnene komme så tæt på, at den kunne få klap og kærtegn fra dem. Og det var jo faktisk ret dejligt, syntes den.

Den dag i dag føler hunden ikke noget behov for at beskytte manden mod børn, den føler ikke engang behov for at undgå børnene, og de nyder begge to at gå lange ture i byens parker. Men hvis ikke manden havde fundet ud af, hvorfor hunden reagerede som den gjorde, og kærligt og omsorgsfuldt havde udfordret den, så ville de den dag i dag nok stadig sidde gemt inde i lejigheden.

Hvis du lider af angst, ved du præcis hvordan manden havde det, da hunden prøvede at beskytte ham. For angst er præcis som den hund. Den prøver at beskytte dig mod noget den oplever er farligt, og hvis du giver den lov til at bestemme, vil den forstyrre din hverdag og dit liv rigtig meget.

Heldigvis kan du, ligesom manden i historien, tage styringen, og få kontrol med din angst – så du kan leve et frit liv. Men, det kræver at du udfordrer angsten.

Har du - eller kender du nogen der har – angst, så ved du også at det kan være svært at udfordre den på egen hånd. Nogle gange har man brug for én udefra der kan hjælpe med at finde ud af hvad det handler om, og som kan støtte én når man skal udfordre angsten.

I nogle tilfælde kan det være en god ide at søge hjælp hos en psykolog, der har erfaring med hvordan man bedst muligt får løst sin angstproblematik, og som kan guide dig igennem, skridt for skridt, og støtte når det er svært.

Her i UNIK har vi flere psykologer, der har stor erfaring med blandt andet angst. Er du i vores målgruppe og lider af angst, kan du kontakte os, så vi kan hjælpe dig