OPDAG HVAD TANKERNE ER FOR EN STØRRELSE:

LÆR AT KVITTE DIN ANGST

Angst har en logisk forklaring, og det er en opdagelsesrejse og en læringsproces at kvitte angsten, mener Mogens Mikkelsen. Han har i mange år hjulpet mennesker til at blive fri for angst, og fornylig udgav han bogen "Angstfri!". Bogen beskriver, hvordan man kan opdage sine tanker påny og lære at blive fri for angst.

Af Tine Boel

Angst er ikke noget sort, uforklarligt og irrationelt. Det er helt logisk. Det bygger på bevidste og ubevidste tanker. Gennem logik og undren kan man afdække og optrevle, hvordan man fra starten af fik gjort sig selv bange. Udfra den indsigt kan man holde op med det, og atter komme til at leve et angstfrit liv. Det er budskabet i bogen Angstfri!, som giver forklaringer på, hvad angst er, og løsningsforslag til, hvordan man kan kvitte den.

Forfatteren, Mogens Mikkelsen, er oprindeligt uddannet civilingeniør, men har de sidste mange år beskæftiget sig med de menneskelige tankeprocesser. Han har også i en del år behandlet klienter, der har opsøgt ham for at blive fri for angst. For at få erfaringerne ud til flere, har han skrevet "Angstfri!", hvor han samler erfaringerne fra alle de klienter, han har kunnet hjælpe ved sin særlige, logiske metode. Bogen kan bruges på egen hånd af mennesker, der ønsker at blive angstfri – og han hører meget gerne fra fra folk, der har brugt bogen.

Gå på opdagelse i dine tanker

Omkring årtusindeskiftet begyndte Mogens Mikkelsen at studere hypnose og indså, at den kunne hjælpe folk af med angst. Han fandt siden ud af, at hypnose ikke gav resultater hver gang, og han udviklede derfor en spørgeteknik, der er rettet mod selve angstens konstruktion. Teknikken bygger på en nysgerrig undren, der har vist sig meget effektiv til at afdække og forløse angst.

Det blev gradvist til "den bevidste metode", der går ud på, at man starter med at opdage, hvordan man via sine tanker – ofte tankerækker - har gjort sig selv bange. For at gøre det nemt kan man stille sig selv den opgave: Hvis du skulle forklare andre, hvordan de skulle gøre sig selv bange på samme måde, hvad skulle de så gøre? Hvis de f.eks. skulle blive bange for at flyve, hvilke tanker og forestillinger skulle de så skabe?

"Angst er ikke noget sort, uforklarligt og irrationelt. Det er helt logisk. Det bygger på bevidste og ubevidste tanker. Gennem logik og undren kan man afdække og optrevle, hvordan man fra starten fik gjort sig selv bange. Udfra den indsigt kan man holde op med det, og atter komme til at leve et angstfrit liv"

Man spørger sig selv – eller man får en makker til at spørge: "Hvordan har du været dygtig til at gøre dig selv bange?"

- Vi har været vant til at se angst som noget forfærdeligt, og så BLIVER det også forfærdeligt. Når man siger "dygtig til", tager det noget af brodden af det. Det vender problemet på hovedet, og man opdager, at det blot er noget man "gør", ikke noget, man "er", siger Mogens Mikkelsen.

Angst med mange lag

Nogle gange er angsten bygget op som et løg med mange lag, hvor hvert lag indeholder sin særlige frygt eller angst. Vi kan tage et eksempel på generalisteret angst, der starter uskyldigt i trafikken:

Du starter måske med at være overdrevent bekymret for at begå fejl, fordi de andre bilister kunne blive sure. Det bliver snart ubehageligt at færdes i trafikken - også selv om du kører pænt.

" Vi er vant til at se angst som noget forfærdeligt, og så BLIVER det også forfærdeligt "

Bekymringen for, at det kunne bliver mere ubehageligt, får dig til at holde op med at færdes alene i trafikken. Når du ikke kan færdes alene i trafikken, begynder du at frygte at være indelukket og ensom hjemme.
Måske lægen fortæller dig, at du er psykisk syg, og du forestiller dig så, at du aldrig mere bliver rask.

Du bliver ængstelig for, om dine børn tager skade af at have en forælder som dig. Du bliver bange for den stadigt faldende livskvalitet, som måske fører til en depression, og det gør dig endnu mere angst for fremtiden osv.
Angst er nu blevet en daglig tilstand, som du frygter i sig selv!

Pga. de mange lag, er det ofte godt at have nogen at tale med, der spørger ind til angsten. Ens egen hjerne kan ikke overskue hele komplekset af tanker og følgetanker.

Når man afdækker tankerne bag angsten, mister den lidt af sin kraft. Når man oplever, hvordan man med sine tanker skaber angst, kan mange også se komikken og vanviddet – det bliver måske muligt at grine lidt af det hele.

Efter at have afdækket tankerne, handler det om at lave nye og mere positive forestillinger om, hvordan det fremover kunne gå. F.eks. om, hvordan turen i trafikken kan gå godt - og lære at tro på dén version. På samme måde skal alle de andre lag også håndteres.

- Det er en læreproces at blive angstfri. Det handler om – via alle de forslag, der findes i bogen – at opbygge angstfriheden gradvist. Hver gang noget virker, bliver man ved med at bygge på, til man får det godt i de situationer, hvor man tidligere gjorde sig selv bange, forklarer Mogens Mikkelsen.

Selvopfyldende profeti

En central ting i "den bevidste metode" er, at ens tankerække (den serie af tanker, der producerer angsten) skaber en minustilstand bestående af følelser og kropsfornemmelser (hjertebanken, svedig, rystende hænder).

"På grund af de mange lag, er det ofte godt at have nogen at tale med, der spørger ind til angsten"

Det er folk bange for

Nogle almindelige typer angst er bl.a.

* **Generaliseret angst**
* **Panikangst**
* **Socialfobi**
* **Angst for at holde taler**
* **Angsten for at flyve og være i andre transportmidler**
* **Særlige forbier, f.eks. fobier for frøer eller edderkopper**

25% af befolkningen menes at opleve angst. 10 % af befolkningen har angst, der er behandlingskrævende.

Minustilstanden består af alle de symptomer, man forbinder med at være angst. Og når man tænker på minustilstanden, får man det skidt. Angsten bliver en selvopfyldende profeti.

- Menneskets hjerne har en tendes til at tænke på det, vi frygter, for at vi kan undgå det. Men med minustilstanden kommer det til at virke modsat. Vi bliver mere bange. Det er en uhensigtsmæssighed i et ellers smart design, smiler Mogens Mikkelsen.

" Menneskets hjerne har en tendens til at tænke på det, vi frygter, for at vi kan undgå det"

Tricket er at lære at fokusere på det modsatte af minustilstanden - også selv om man mærker, "at den er på vej".
- Jo mere præcist, du kan forestille dig det modsatte, jo bedre. Hvordan føles det f.eks. at være tryg, når du kører i bil?

Fokuser på plustilstanden, indtil det er den, der tager over. Den positive tilstand er også en selvopfyldende profeti, forklarer Mogens Mikkelsen.

Omtal angsten i datid

Et andet trin på vejen mod at blive angstfri kan være, hvordan man taler om angsten. Frem for at sige: "Jeg har angst", er det f.eks. bedre at sige "Jeg har haft angst".

- Hvis man omtaler angst i nutid, så dækker det uudtalt både fortid, nutid og fremtid. "Jeg har angst" får en til at tænke, at dét har jeg også i morgen. Dét at omtale angsten i datid hjælper til at tvivle på, at angsten kommer igen. Det eneste, du kan vide med sikkerhed, er, at du har haft angst - og sætningen gør fremtiden lidt mere åben.

" Dét at omtale angsten i datid hjæper til at tvivle på, at angsten kommer igen"

Mogens Mikkelsen kalder sin bog for et tag-selv-bord af løsninger og redskaber.

- Du skal finde DIN løsning. Den måde, netop dine tanker udfolder sig på, er forskellig fra andres tanker. Du kan få en buffet stillet til rådighed, men det er din tallerken, der skal fyldes med det, der passer dig bedst, siger han. ▷

Veje til at blive fri for angst

Bogen "Angstfri!" rummer en stor mængde løsninsgforslag, man kan bruge, når man har afdækket sin angst - og efterfølgende slipper den.

* **Skab en angstfri forestilling om fremtiden – så præcis som mulig.**
* **Adskil fremtiden fra fortiden. Vælg en sætning som "Jeg har haft angst – og jeg tvivler på, der kommer mere!", eller "Jeg har haft angst, og jeg er tæt på at være helt angstfri"**
* **Enhver minustilstand gøres til en undtagelse – hvis du oplever angst igen, så se det som en undtagelse og det angstfri som det normale.**
* **Grin gerne af dine egne tankemønstre – så har du det sjovere, mens de endnu står på.**

Undersøg din angst med nysgerrig undren

Her er en række eksempler på spørgsmål, hvis du vil afdække de tanker, der resulterer i minustilstanden. Når du arbejder med det selv eller via en makker, så opfat angst som et hemmeligt trick, hvor din opgave er at afsløre fremgangsmåden.

* **Hvordan gør du det?**
* **Hvordan bliver du bange for det?**
* **Hvordan skaber du dén følelse?**
* **Hvis jeg skulle blive bange på den måde, hvordan skal jeg så gøre?**
* **Hvordan fokuserer du alene på netop det? (i stedet for på noget trygt/positivt)**

Bogen Angstfri rummer mange eksempler på dialoger, som giver et billede af fremgangsmåden.

Løsningerne findes i fremtiden

Mogens Mikkelsen ser sin metode som en anden vej, hvis man er kommet til kort med både de officielle bud på at behandle angst - som kognitiv adfærdsterapi - og i den alternative verden.

Han mener selv, det giver ham en fordel, at han hverken er psykolog eller psykiater.

- Jeg er ikke begrænset af den traditionelle måde at tænke om angst på. Jeg har intet imod psykologer eller psykiatere, men det generer mig, at mange mennesker har gået ti gange eller mere i terapi og efterfølgende har følt sig mislykket, fordi deres angst ikke er blevet forstået – og dermed ikke overvundet.

- Psykologer arbejder ud fra bestemte metoder, f.eks. at man eksponerer sig selv for det, man er bange for, og så måler man på angsten. Metoden virker fint for mange, men fejler ofte. Jeg vender det på hovedet: Du skal først holde op med at være bange, så kan du eksponere bagefter.

En del af "den bevidste metode" er IKKE, som det kan være i psykoterapien, at finde årsagen til angsten.

- Det bliver meget ofte til en blindgyde. Mange tror, forklaringen ligger i deres barndom. Men hvad så med dem, der havde en barndom magen til og ikke er angste? At finde forklaringer i fortiden er bare med til at holde dig i en forventning om angst, siger Mogens Mikkelsen.

- Lidt firkantet sagt: du må gerne bebrejde din mor, men det er ikke der, løsningen findes, siger han.

- Det er så udbredt at tænke, at den måde, man har det på i dag, skyldes ens fortid. Men nej: man har det sådan, som man har det i dag, fordi man tænker, som man gør i dag. Angstfriheden findes kun ved at kigge på fremtiden. For det er i fremtiden, de mulige løsninger er.

BOGEN HJALP MIG

23-årige Lea fik eskalerende angst. Hverken læger eller psykologer kunne rigtig hjælpe hende, men via bogen Angstfri! fik hun redskaber til at forstå og tackle angsten.

Lea har altid været lidt nervøst anlagt, uden at det egentlig var et problem. Hun blev let bange, hvis forældrene kom sent hjem fra arbejde, eller hun ikke kunne få fat i dem. I efteråret 2012 begyndte frygten for, at der skulle ske forældrene noget, at eskalere. Hun blev f.eks. meget bange, hvis de skulle ud og flyve - hvilket de gjorde meget - eller hvis de kørte i bil om natten.

- Selv om jeg rationelt set godt kunne se, at det ikke var så farligt, begyndte jeg at blive mere og mere bange. Og jeg fik fysiske symptomer som hjertebanken, kvælningsfornemmelser og rysten på hænderne.

Undervejs blev hun også bange for at blive angst. Det første, hun tænkte på om morgenen, var: Bliver jeg bange i dag? Og så var hun allerede bange.

- Min læge sagde, at når jeg først havde fået angst for angsten, så var det svært at komme af med. Og det var ikke lige dét, jeg havde brug for at høre!

Efterhånden var Lea konstant bange, og nogle gange kunne hun ikke spise eller sove i flere døgn.

Hun kom til en psykolog, faktisk nåede hun at gå hos to forskellige psykologer, der tilbød kognitiv adfærdsterapi. Og selv om det hjalp noget, fyldte det stadig 24 timer i døgnet at tænke på angsten og undgå den.

Tilfældigt stødte hun så på bogen Angstfri!

- Jeg syntes, den kom med et perspektiv, der passede mig bedre. Den kognitive adfærdsterapi har meget fokus på adfærden og på at sætte en i alle mulige situationer, man er bange for. Men det fungerede ikke for mig.

Hjalp at forstå angsten

Lea fik udbytte af at læse og bruge Angstfri! på egen hånd. Efterfølgende tog hun også ud og fik en enkelt behandling hos Mogens Mikkelsen.

Angstsfri!

Angstfri! er en anderledes bog om angst - og vejen til angstfrihed. Forfatteren Mogens Mikkelsen har i mange år hjulpet mennesker til at blive angsfri, og erfaringerne er nu gjort tilgængelige i bogen. Forfatteren har gennem en årrække beskæftiget sig med de menneskelige tankeprocesser, f.eks. har han efteruddannet sig i psykologi, taget en NLP master, er certificeret hypnoterapeut og uddannet inden for det persontypologiske værktøj Enneagrammet.

"Den bevidste metode", han har udviklet, handler om at afdække tankerne bag angsten med en nysgerrig undren. Angst ses som noget logisk og dét at blive angstfri som en læringsproces. Bogen giver indsigt i, hvad tankerne egentlig er for en størrelse, og kommer desuden med et stort antal løsningsforslag.

Bogen henvender sig både til mennesker, der har angst, og deres pårørende. Forfatteren opfordrer til, at man bruger en ven eller makker, når man arbejder med sin angst gennem bogen. Det må gerne være en person, der venligt og hjerteligt, men også lidt tvivlende og kritisk, kan spørge ind til angsten: Hvordan gør du for at blive angst i den situation? (f.eks. for at flyve eller gå i supermarkedet) Hvis jeg skulle gøre mig selv bange på samme måde, hvad skulle jeg så gøre?

Skriv meget gerne – når du har prøvet metoden - til Mogens Mikkelsen og fortæl om dine erfaringer på mogens@angstfri.dk

Bogen kan købes på www.saxo.com
Den koster 198 kroner.
Se også www.angstfri.dk

- Han er mere nede på jorden, og jeg følte mig ikke sygeliggjort. Hos Mogens blev det hele meget mere håndgribeligt, og jeg forstod, at jeg blot havde været virkelig god til at gøre mig selv bange. At det ikke var sådan, at jeg HAR angst, eller at det er noget, der har RAMT mig. Det er noget, jeg selv har været med til at skabe, og derfor kan jeg også komme ud af det igen, siger hun.

Lea har kunnet bruge mange af bogens konkrete øvelser og anvisninger. F.eks. det med at sige "jeg har haft angst" frem for at sige, at "jeg har angst".

- Det er en lille ting, der gør en stor forskel. Det har jeg aldrig hørt hos hverken min læge eller de kognitive psykologer.

Og hun har fået det meget bedre.

- Bare det at få bogens perspektiv og forstå, hvordan angst udvikler sig gennem min måde at tænke på, gjorde mig mere rolig. Jeg var blevet angst for, om angsten nogensinde kunne gå over. "Selvfølgelig kan også du blive angstfri", sagde Mogens. "Det er ikke mere kompliceret, end at du har tænkt på en bestemt måde. Og derfor kan du også holde op med det igen".

- Jeg vil gerne anbefale andre med angst at undersøge andre muligheder end den kognitive adfærdsterapi. Den virker ikke for alle. Så i stedet for at bruge en masse penge på det, så giv Angstfri! en chance. Det, der står i bogen, giver meget mere mening end det, mine psykologer har sagt.

Da Lea havde det værst, søgte hun en del på Nettet – og her fandt hun ikke ligefrem succeshistorier.

- Desværre er der kun skrækhistorier på Nettet. Hvis man får det bedre, gider man ikke bruge tid på at skrive om angst. Men det er vigtigt at vise folk, at det sagtens kan lade sig gøre at få det godt igen, siger hun.

Lea ønsker ikke sit efternavn frem. Det er redaktionen bekendt.