

# ”Varm og kald angst”

*Drivkrefter og motkrefter i selvutvikling*

Fagdag Fokus på din helse

Tirsdag 18.november 2008

Sosionom og gestaltveileder Kristin Hippe

# Kilder

- Positiv angst – i individ, gruppe og organisasjon. Paul Moxnes
- Vi trenger trygghet for å våge - men også angst for å vinne, Aftenposten 20.06.04, Paul Moxnes
- Ikke frykt angsten, Dagbladet, 20.07.00, Paul Moxnes
- Syk eller bare litt redd, Dagbladet , 01.11. 2007
- Nervepiller er ikke tran, Aftenposten, 18.02.02
- Med tomhet som utgangspunkt, artikkel i Visjon 2006, meditasjonslærer og psykoterapeut Eirik Balavoine
- Angstens filosofi, av filosof Hans Herlof Grelland
- Creative process in Gestalt Therapy, Joseph Zinker
- Gestaltterapi, Hanne Hostrup
- Finding Self through Gestalt Therapy, Fritz Perls
- Forelesning med gestaltterapeut og internasjonal konsulent Sean Gaffney, ved NGI etterutdanning for terapeuter oktober 2008
- Foredrag ved filosof og zen coach Kåre Landfald, mars 2008.
- Illustrasjoner – akvareller av kunstner Kaja Røed, Son

# Mitt bidrag i dag og hvorfor!

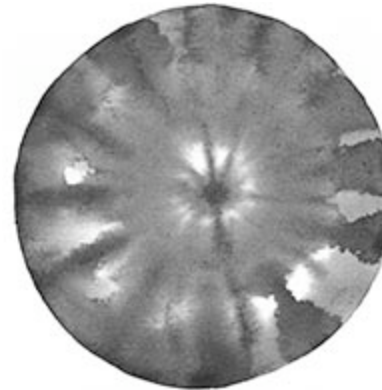
- Hva er angst ?
- Varm og kald angst, drivkrefter og motkrefter i selvutvikling
- ”To accept what is, what is change”, awareness som strategi
- Polariteter og behov, å jobbe med radikale motsetninger
- Metoder i veiledning i omdanning av kald angst til varm



# Angst – som begrep

*Oppgave til salen:*

Når du hører  
ordet angst;  
hvilke tanker ,  
følelser og/eller  
kroppslige  
reaksjoner  
vekker det hos  
deg?



# Hva er angst?

- Hjertebank , svette, munntørrhet, svimmelhet, kvalme, hodepine, klump i halsen, rødme, hetetokter, varme...
- Muskelspenninger , skjelvinger, rastløshet, uro, spenninger, ristinger, tretthet, søvnproblemer,...
- Energi, kraft, pulsering, lyst, ufokusert, ukonsentrert, fragmentert, irritert, sint, emosjonell, gråt, ustabil, pustevansker, innestengt, ufri...
- .....

# Skille mellom varm og kald angst

- Den kalde angsten får oss til å bli "stiv av skrekk", tankene er som blåst bort, vi får jernteppe.
- Den varme angsten derimot kjennetegnes av rastløs uro og søvnløs energi. Vår vei til suksess er å ha angst i tryggheten og trygghet i angsten.
- Mens den kalde angsten lammer oss, så driver den varme angsten oss til handling og mestring.
- Angsten skal erkjennes og mestres. Det er viktig at vi som behandlere og hjelpere forstår at den friske angsten trenger handling, og ikke behandling.
- Vi trenger varm angst i arbeidslivet framfor sykemeldinger.
- Måten vi mestrer angsten – personlig og profesjonelt - utgjør kanskje det største klaseskille i vår vestlige verden i vår tid. Dette er en hypotese jeg utviklet under et seminar om Fattigdom og som jeg har et personlig ønske og engasjement for å vie større sosialpolitisk oppmerksomhet framover.

# Angstens filosofi og psykologi

Angstens filosofi, av filosof Hans Herlof Grelland

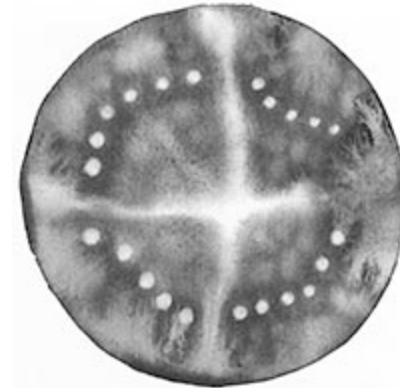
- Filosof Søren Kierkegaard ( f. 1813 – 1855 ) introduserte begrepet angst i boken om **Begrebet Angst**. ( 1844 ) Det tok lang tid før dette arbeidet fikk noen filosofisk stor betydning.
- Martin Heidegger (1889 -1976 ) gjorde begrepet angst til et vesentlig element i sin filosofi om **menneskets eksistens og fenomenet om intethet**.
- Jean Paul Sartre (1905 – 1981) jobbet videre med temaet angst og lagde en form for **syntese** av Kierkegaard og Heidegger.
- Etter dette har filosofien ikke kommet med vesentlige bidrag om angstens filosofi, men flere **psykologer** har viet angsten vesentlig oppmerksomhet.
- Av disse vil jeg spesielt framheve Fritz Perls, gestaltterapiens far og vår norske psykolog Paul Moxnes.

”Selvutvikling er avvikling av ego, når egostrukturene avvikles åpenbares det autentiske selv”

Eirik Balavoine, Visjonen 2006

## Sitater fra angstens filosofi

- Angsten er svimmelheten vi opplever av å ha muligheter (Kierkegaard).
- Det er i angsten vi stilles overfor oss selv (Heidegger)
- Det er i den rene bevissthet vi gjennomskuer Egoet (Sartre)





# Hvordan oppleves angst?

- Angst er en kompleks kombinasjon av følelse av frykt, engstelse og bekymring.
- Angst kan tappe deg for krefter, være årsak til lavt selvbilde, vanskelige relasjoner til andre, aggresjon, fortvilelse og depresjon.
- Angsten er ofte skjult for deg selv og andre – enten ved at du ikke er oppmerksom på angsten selv eller at du aktivt skjuler den for dine omgivelser
- Angst oppleves ofte som en sterk mistro til seg selv og egne evner



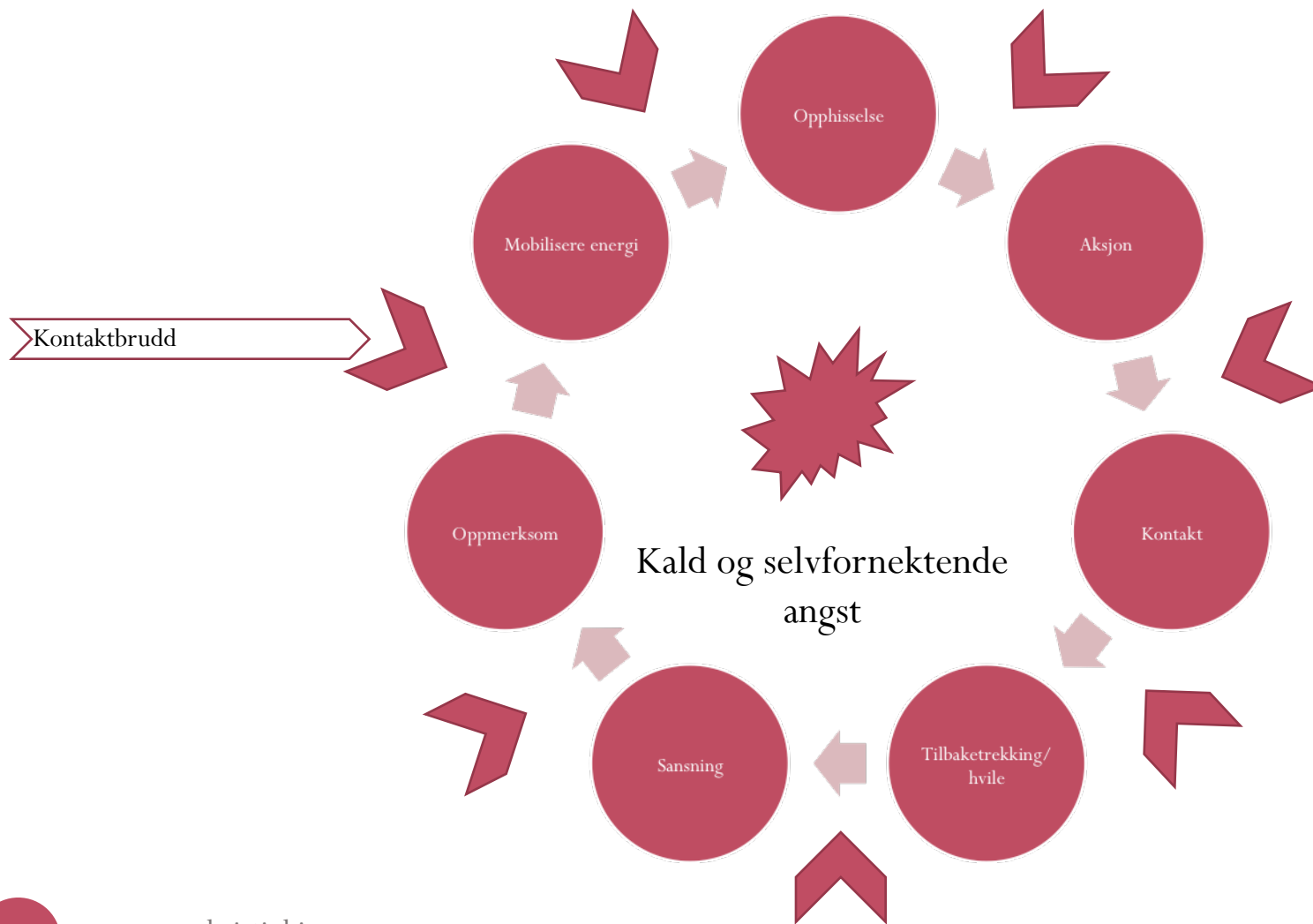
## ”All excitements that stops, creates anxiety”

Fritz Perls, gestaltterapiens far.

- Angst er en kombinasjon av fysisk opphisselse og tilbakeholdt pust. Vi er ofte ikke bevisst pustebevisst. Det kommer til syne som høy puls, forhøyet blodtrykk og andre tegn på opphisselse.
- Angst er frykt for og tilbakeholdelse av lyst.
- Mennesket balanserer mellom utålmodighet og angst. I oss ligger det en positiv energi til umiddelbar behovstilfredsstillelse. Uten denne utålmodigheten ingen tilfredsstillelse av behov.
- Når behovet ikke er tilfredsstilt opplever vi en angstbasert, ofte vag og udifferensiert fare. Så snart angsten får en gjenstand, reduseres angsten til frykt og vi får en kraft til å skape en klar figur i feltet.

# Angst uten awareness

En fri bearbeiding av J. Zinkers modell – Angst i modellen er utviklet av K. Hippe



# Angst og kontaktmekanismene

## Med awareness

- Konfluens – "Being apart of" / å gå med – å følge
- Egotism – "Being apart from" / å beskytte seg
- Introjeksjon – "Open to influence" / å lære av den andre
- Defleksjon – "Closed to influence" / å velge å fokusere på eksisterende figur ( valgt konsentrasjon )
- Projeksjon - "Putting out" - den andre som speil
- Retrofleksjon - "Holding in" / Timing

## Uten awareness

- Konfluens – "Being a part of" / å miste seg selv i de andre
- Egotism – "Being apart from" / å isolere seg
- Introjeksjon – "Open to influence" / Å herme – kopiere
- Defleksjon – "Closed to influence" / stengt for påvirkning ( sover eller er upåvirkelig)
- Projeksjon - "Putting out" / den andre som objekt
- Retrofleksjon – "Holding in" / meg selv som objekt

# Angst med awareness

En fri bearbejding av J. Zinkers modell – Angst i modellen er utviklet av K. Hippe



# Hvorfor awareness er viktig?

- Jeg kan skifte mellom egotism og konfluence, alt avhengig av den sosiale kontekst jeg befinner meg i.
- Når jeg føler meg trygg, som f.eks I min egen familie kan jeg for å oppnå høy grad av harmoni velge introjeksjon og retrofleksjon.
- Ellers vil jeg I alminnelighet projisere og deflektere for å oppnå stabilitet i min egen virkelighetsoppfatning.
- Mitt valg om å være ugjennomtrengelig og min evne til å la meg influere, handler således om hva som støtter min opplevelse av meg selv
- Awareness hjelper meg å skille mellom hva som er hva og hvem som er hvem i mine møter med andre.
- Særlig viktig er dette I møter der jeg møter min angst og min identitet lett kan oppleves truet.

# ”Eksistensangst” i gestaltterapi

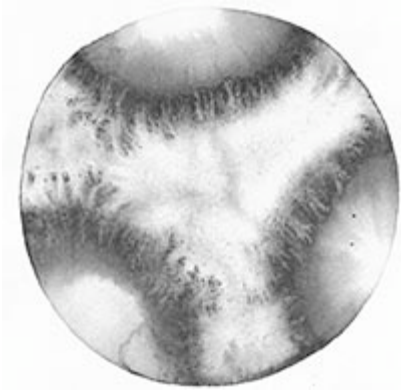
Hanne Hostrup, Gestaltterapi

- ”Dette skille mellom angst som er bundet til psykisk lidelse og angst som oppstår i møte med eksistensens vilkår ( døden – intetheten), er et sentralt punkt i gestaltterapien.
- Det er en dynamisk sammenheng mellom disse to angstene, i det de begge er bundet til angst for livet.
- Mens den nevrotiske eller psykotiske angsten først og fremst er angsten for å oppdage seg selv, sine muligheter og begrensninger oppstår den eksistensielle angst fordi man er i stand til å se seg selv og livet i øynene.

**I den nevrotiske angsten er du  
Redd for å være den du er – og  
Å velge å være den du er.**

**Og i den eksistensielle angsten  
Vet du at du må velge.**

# Angsten er veien til deg selv



- ”Valgene er veien til deg selv  
I de små valg  
treffes de store avgjørelser  
Gå aldri utenom  
men gjennom  
ellers må du gå dobbelt så  
langt  
og det er det ikke sikkert  
du har tid til”

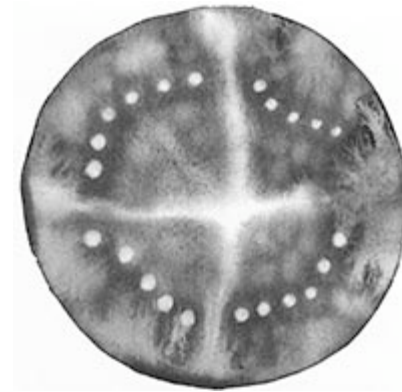
Vågestykket, Vigdis Garbarek



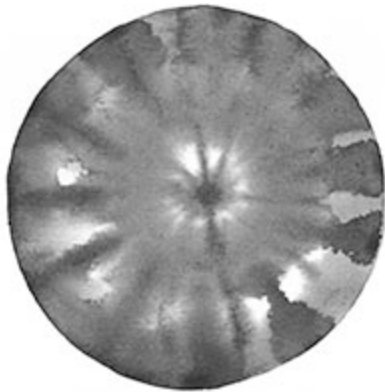
# Selvutvikling handler om å gå fra miljøstøtte til selvstøtte

Fritz Perls, gestaltterapi ord for ord.

- Selvutvikling handler om å ta makten i sitt eget liv, ved at du ser deg selv som ansvarlig og ikke klandrer andre for egen ulykke eller lovpriser andre for egen lykke.
- Å føle at man har makt i sitt eget liv, betyr at man vet hva man vil, og gjør bevisste valg.
- Selvutvikling handler om å se seg selv på nytt og utfordre sitt bilde av seg selv.

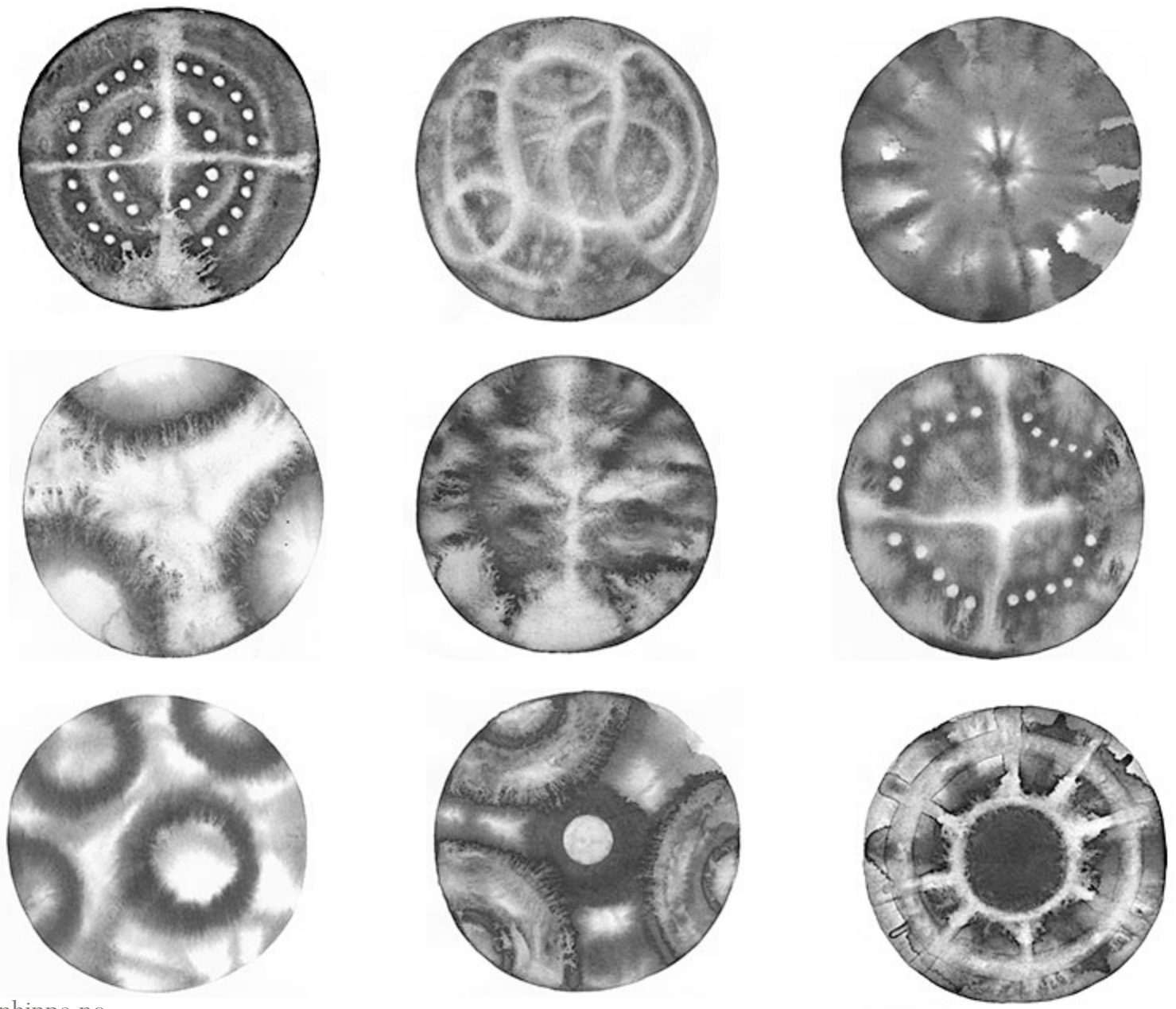


**Når jeg blir  
redd, vet jeg  
at det jeg  
holder på  
med er viktig.**



- Å unngå angsten er som å ”dø” – du stivner, blir mindre fleksibel og kanskje konform og fastlåst
- Å våge å møte det ukjente gir deg bevegelse, nye valg, frihet og åpninger til

# Elsk sommerfuglene dine



## *Hvordan kan man lære seg å gjøre den kalde angsten varm?*

- Si ja til angsten og deg selv. Husk at det ligger mye styrke og potensiale i sterk angst.
- Du tror du dør, men du gjør mest sannsynlig ikke det. Still deg selv spørsmålet – hva er det verste som kan skje ?
- Følg energien i angsten – la kroppen og følelsene dine vise din vei!
- Awareness, awareness, awareness og mer awareness.....”hva skjer med meg nå” – en øvelse når du går tur. 10 minutter, gjerne daglig.
- Meditasjon og pusteteknikker i hverdagen – helst daglig trening!
- Uten angst, ingen læring. Utsett deg for de vanskelige situasjonene, gang på gang.
- Ta angsten med deg videre, og lev med den. Ikke tro du skal bli kvitt den.
- ”Varm” angst gir positiv energi og fremmer utvikling og endring
- ”Kald” angst gir lammende energi og er negativ for din utvikling

# ”Mr. Duffy, lived a short distance from his body”

Meditation for Beginners av Jack Kornfield

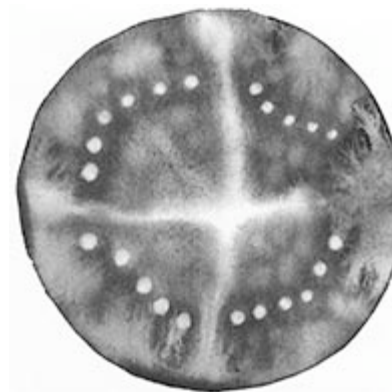


## Metoder i kroppsfokusert veiledning

- *Pust og avspenning i terapien*
- *Styrte fantasireiser – med fokus på tanker, følelser og kroppen. Hvem er jeg trening!*
- *Eksperimentering med kroppssensation i arbeidet*
- *Forsterke kroppslige uttrykk*
- *Å jobbe med polariteter – stolarbeid*
- *Viljens kraft – psykologisk trening og hjemmeoppgaver*
- *Stavgangcoaching*
- *Det nærværende og kjærlighetsfylte møte*
- *”Her og nå – ikke der og da”*

# Økt kroppsbevissthet og awareness omdanner kald angst til varm

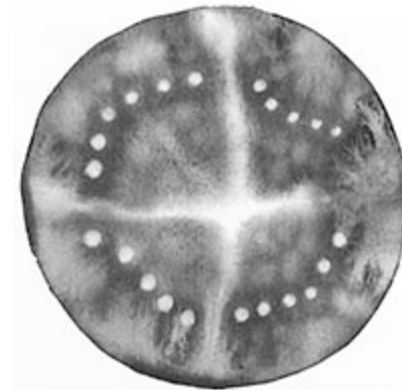
- Kald angst skaper ofte blokkeringer av awareness til kroppen.
- Ulike kroppsfokuserte terapeutiske tilnærminger gir en nødvendig bredde og variasjon slik at du kan oppnå økt kroppsbevissthet.
- Gjennom økt awareness på tanker, følelser og kropp vil det skapes åpninger også for angstfylte følelser, som til nå har vært blokkerte.
- Hard fysisk trening åpner opp for kroppskontakt og gir en sunn aktivitet for bearbeiding av sterk angst.
- Økt hjerterefrekvens, å bli varm, svett, sliten og ikke minst at det påvirker pust og åndedrett – gjør at du lettere kan komme i kontakt med behov/lyst som du har blokkert.



# *”What you resist, persist”*

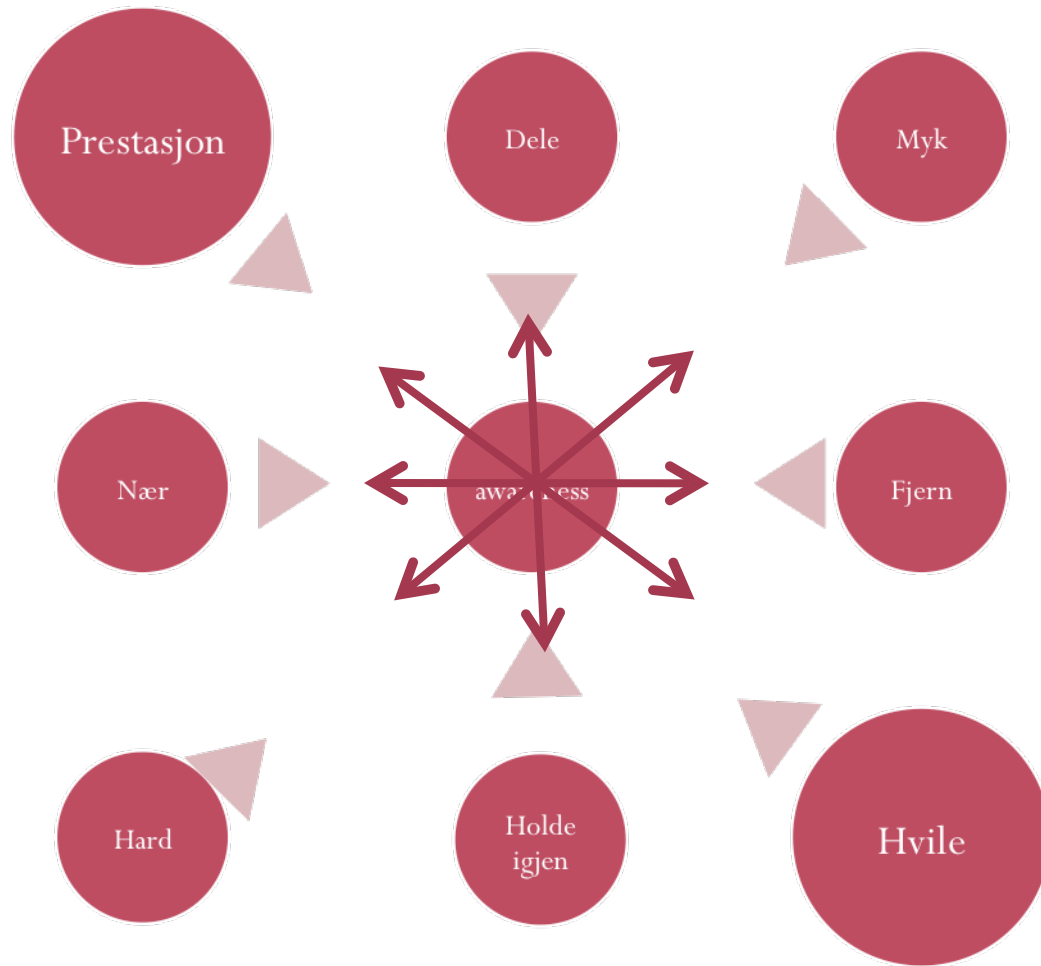
Det du motsetter deg består....

- Behov er hjelpere som bringer deg i kontakt med selvet
- Behov som ikke blir møtt er like viktig dør inn til selvet som behov som blir møtt
- ”The sweat pain” – smerten av å være i kontakt med et behov som du ikke har møtt på lenge (en form for kjærlighets sorg når du opplever behovet i nået)



# Polariteter i behov og awareness

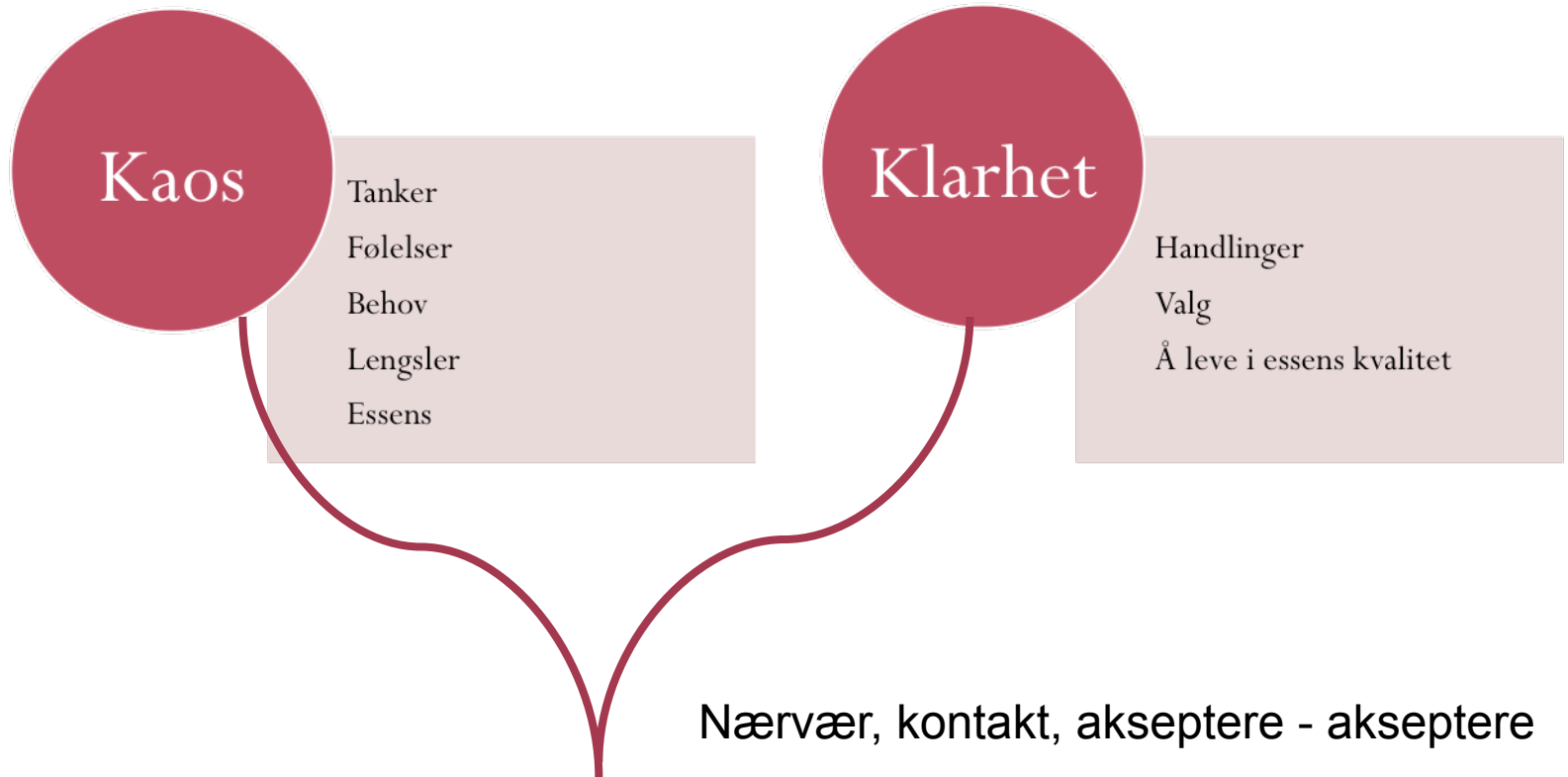
Fri bearbejding av J. Zinkers modell polariteter ved K. Hippe





# I love u movement – u modellen

Inspirert av filosof og zen-coach Kåre Landfald



**”When u accept what is,  
what is change”**

**Takk for oppmerksomheten!**