

## Pirr i magen, scenskräck, rädsla och ångest

- om livets ofrånkomliga oro

Spånga församlingsblad 2008

Ångest är ett tillstånd i själen som signalerar fara och olust. Denna fara är alltid på något sätt relaterad till en stark känsla av ensamhet och övergivenhet. Människor har i alla tider upplevt ångest. Även Bibelns gestalter känner till det smärtsamma tillståndet. Att uppleva sig övergiven av Gud, var då en vanlig beskrivning för ångest. Men all ångest är inte negativ eller sjuklig. Det finns ångest som också tillför livet viktiga kvalitéer. För att skilja ut vad vi ska acceptera, utmana och bemästra och det som är en onödig börda behöver vi ofta hjälp av någon utomstående. **(Ingress)**

*Liksom beträffande så mycket annat nu för tiden  
går jag därifrån med en känsla av att jag ingenting förstår,  
likt någon som för länge sedan gått vilse  
men ändå envist vandrar vidare  
längs en väg som kanske inte leder någonstans*

**(J. M. Coetzee: I väntan på barbarerna)**

Det var svårt att somna i natt. Tankar surrade kvar från jobbet. En del ältande av familjeproblem gjorde också sitt till för att hålla sömnen på armlängds avstånd. Till sist dåsade jag in. Men genast, känns det efteråt i varje fall, tog drömlivet över och fortsatte oroandet. I drömmen är jag med hela familjen på sjukhuset. Vi ska besöka en okänd person. Jag går till cafeterian för att köpa läsk till barnen. När jag återvänder med brickan fullastad är bordet tomt. Alla är borta. Jag frågar två läkare som sitter med sin lunch vid bordet bredvid vart min familj tagit vägen. Förvånat ser de på mig och betyder att ingen suttit där på länge. "Du kom hit ensam", säger en av dem irriterad.

Jag vaknar upp kallsvettig och med bultande hjärta. Det känns som om bröstet ska sprängas. Paniken griper tag i mig. För en stund är jag alldeles övertygad om att katastrofen är över mig. Efter en stund lugnar jag mig. I sängen upptäcker jag barn som sover på tvären, med stilla snusande andetag. Det lugnar mig. Vad var det jag nyss hade kämpat med, men som nu känns så avlägset? Jag vet min fiendes namn. Den jag nyss brottades med var ingen annan än: **Ångesten.**

## Ångest är själens naturliga smärta (UR)

Ångest är en själens smärta. Låt oss först fundera ett tag över vanlig smärta; ett skrubbsår, en vrickad fot eller huvudvärk. Det finns inget liv utan smärta. Att leva, utvecklas och uppleva är samtidigt att utsättas för risker av smärtupplevelser. Vi erfar också det som gör ont. Smärtan är en källa till kunskap. Den som bränner sig på ett ljus lär sig något om elden. Det är alltid enklast att hantera den smärta som bär på en orsak och en verkan; jag gör något vilket får min kropp att reagera med smärta. Värre är det med den smärta som inte har en tydlig orsak; som molande huvudvärk eller diffus smärta i magen. Det sätter i gång fantasin och gör oss oroliga.

På samma sätt finns inte heller något mänskligt liv utan ångest. Kanske är det bäst så vi kan beskriva ångesten; som själens smärtcentrum. Uppfattningen att människan kan vara, eller ska vara, helt ångestfri är en av den moderna västerländska mest förhärskande illusioner. Lika självklart som att vår kropp ibland reagerar med smärta och värk, lika ofrånkomlig är ångesten i livet.

Ångest är något som människan brottats med och sökt förstå i alla tider. Från världens äldsta berättelser till modern skönlitteratur finns det otaliga beskrivningar av människor som är utsatta för ångest, eller som drivs av ångesten mot sin egen undergång. I Bibeln finns två skildringar som återger en människas kamp mot ångesten i dess fulla kraft. Kung Sauls sista natt i Gamla testamentet och Jesus i Getsemane i Nya testamentets passionsberättelse. Påfallande nog utspelar sig båda dessa berättelser under nattens mörka timmar. Ångest är förbundet med mörker och övergivenhet. Man är ensam, övergiven, utan hopp och orkar inte längre se någon framtid att förhålla sig till. Det gör ont att känna ångest:

*"Då föll Saul raklång till marken, Samuels ord hade skrämt honom.*

*Han var också fullkomligt utmattad, eftersom han inte ätit på ett helt dygn.*

*Kvinnan gick fram till honom, och när hon såg att han var skräckslagen, sade hon: Låt mig få sätta fram lite mat, så att du kan styrka dig innan du går härifrån.*

*Nej, sade han, jag vill inte ha något.*

(1 Samuelsboken 28: 20-23)

Det är ofta så här ångesten ger sig till känna; man är skräckslagen för något diffust. Mat och sömn fungerar inte längre. Och man har svårt att ta hjälp av människor i sin omgivning,

### **Positiv och negativ ångest (UR)**

Ångesten är inte bara en överflöd och helt oönskad upplevelse i livet. Något som vi helst kunde vara utan. I sin lindriga form är ångesten en drivkraft till förändring och utveckling till det bättre. Den hjälper människan att skydda sig mot situationer som rymmer fara och den ger oss också kunskap om hur världen därutöver är beskaffad. Utan ångest skulle vi ha svårt att fungera som människor. Livet skulle bli som ett stillastående hav med ruttnad tång. Ångesten är en positiv kraft i livet. Skapande och kreativitet har alltid rottrådar ned i ångesten. Många tycker nog att vi förlorat något av den skapande kraften genom att idag vara alltför undvikande mot allt det som väcker ångest i tillvaron. Den som dövar sin ångest med droger, upplevelser och kommersialism förlorar samtidigt något högst väsentligt. Getsemane behövs, menade poeten Nils Ferlin i sin dikt med samma namn:

”Men den som är rädd för köld och is  
får aldrig ett blomst i paradiset”

Men det är inte alltid vi möter ångesten som en tillgång i livet. De flesta av oss vet att ångesten också kan stoppa dessa goda processer. Då finns det inte längre något positivt i ångesten. Det finns inget annat tillstånd som kan vara så smärtsamt som just ångest. Oro och ångest kan göra oss okoncentrerade, lättirriterade och förlamade. Ångesten kan helt och hållet ta kontroll över vårt inre liv, så att vi upplever en intensiv och mycket påtagligt känsla av hot och förintelse. När ångesten tar sig uttryck i sådana panikattacker är den näst intill outhärdlig att vara människa.

Ångesten kan vara en signal för att något inte är bra i våra liv. Den ångesten kallar vi för ”signalångest”. Signalen kan, rätt förstådd och tolkad, få en människa att ta itu med sina problem och så förändra en uppkommen situation till det bättre. Denna form av ångest är mer eller mindre lättväckt hos olika individer. Vi är mer eller mindre snabba att ta emot dessa signaler, vilket gör att vi är olika rustade att hantera denna ångest. Om ångesten alltför lätt ger sig till känna, tar den onödigt mycket energi från oss.

Ju tydligare det går att sätta ångesten i relation till en yttre händelser, relationer eller fara, desto lättare är det att hantera den. Ibland saknar vi dock de där klara signalerna till varför vi känner ångest. Vi upplever ångest, men utan att förstå varför den kommer eller vad den hör samman med. Den ångest som är irrationell, starkt överdriven eller svårtolkad blir ett svårare dilemma att hantera. Den fritt flytande ångesten väver sig gärna samman med hela upplevelsen av livet och hotar att vara en ständig och smärtsam grundton till allt som sker. Vi kan då tala om ångesten som ett sjukdomstillstånd.

### **Förväntansångest: Generaliserad ångest**

#### **Symtom på ångest (UR)**

Den som har kraftig ångest får ofta både kroppsliga och själsliga symtom. Man har svårt att koncentrera sig och blir lätt irriterad. Stressreaktioner finns också ofta med, med överkänslighet för buller och folkmassor. Naturligtvis får man svårt att sova. Muskelspänning kan ge stelhet och huvudvärk. Symtom kring hjärtat, andningsorgan och mag- och tarmkanal är ofta vanliga; vilket ger hjärtklappning, andfåddhet och diarréer. Den sexuella lusten kan bli påtagligt minskad och problem med potens är inte heller ovanligt. Dimsyn, öronsusning, yrsel, pirrande känsla i olika kroppsdelar är andra yttringar av ångest. Ångest och depression kan ibland stå nära varandra. Det finns forskare som menar att ångest och depression är symtom på samma underliggande biologisk sårbarhet och egentligen är ett och samma sjukdomstillstånd. Det som ofta skiljer depression och ångest åt till det yttre, är att den ångestfyllda blir mer uppjagad medan den deprimerade människan känner sig hämmad och passiv.

Den mest smärtsamma upplevelsen i ångest hör dock samman med övergivenhet och förintelse. Känslan av att stå alldeles ensam inför en hotande fara, är kanske ett av tillvarons mest plågsamma ögonblick.

Ångesten kan vara förbunden med vissa situationer eller platser. Till exempel så kan någons ångest väckas inför avsked och separationer. För en annan person kan vissa platser, situationer och föremål framkalla ångest: trånga utrymmen, öppna platser, höga höjder, oro för sjukdomar, spindlar och ormar. Vi brukar då tala om fobier. Tvångshandlingar av olika slag är också relaterade till ångesten. Med hjälp av olika

ritual och tvångshandlingar söker man underkuva känslan av ångest, vilket ofta är en mycket dyrköpt ångestreducering.

Posttraumatisk stress, det vill säga långvarigt återkommande stressreaktioner efter traumatiska händelser, ger också ångest. Denna ångest går ofta att beskriva som en stressreaktion där den drabbade ger uttryck för övergivenhet och rädsla att inte bli trodd och uppmärksammas. Situationer som på olika sätt påminner om den ursprungliga händelsen ger intensiva ångestupplevelser.

Ångesten kan också drabba en människa mycket plötsligt. En smygande oro kan i ett snabbt förlopp förändras till panik med förlust av alla självkontroll. De kroppsliga reaktionerna brukar då ofta vara mycket påtagliga. Sådan plötslig ångest kallar vi för "panikångest".

### **Själens försvar mot ångest (UR)**

Jaget i oss har olika sätt att försvara sig mot ångest och depressiva känslor. Dessa försvar behövs för att hålla ångesten i schack. Utan försvaren skulle vår inre värld rasa samman. Det som är gemensamt för de psykologiska försvaren, är att de på olika sätt söker förneka ångestens närvaro i vår inre värld: förnekande, bortträngning, sublimering, regression, intellektualisering och rationalisering. Jagets försvar säger ett: Nej, till ångesten. I detta nej finns en form av förnekande av ångesten. Vår inre värld kan vara mycket uppfinningsrik i att hitta strategier i försvaret mot ångesten. Det är viktigt att ångesten och försvarsmekanismerna står i proportion till varandra. För att försvaren ska vara framgångsrika ska ångesten inte ta över utan hålla sig på en rimlig nivå. Om försvaren å andra sidan är alltför starka går mycket av livets färg och innehåll förlorade med försvaren. Bortträngning och förnekande kan bli så kraftfullt att jag lever livet med alltför stora skygglappar. Man slipper då visserligen den kännbara upplevelsen av ångestens närvaro. Å andra sidan har livet blivit så begränsat av att ständigt ha alla försvar mobiliserade, att lusten och relationerna går förlorade.

Det kan således aldrig handla om att bli kvitt sin ångest helt och hållet. Vi måste också söka vägar att leva med vår ångest och oro. Det är just denna balans som är livets svårighet men också dess möjlighet och krydda i tillvaron.

## Ångestens ursprung (UR)

Varifrån kommer då ångesten? Som inom all forskning finns det olika förklaringar till varför vi drabbas av ångest. En ännu viktigare fråga är varför **vissa** människor tycks vara mer utsatta för ångest än andra.

Det tycks som om vår sårbarhet för ångest och oro ser olika ut. Med denna sårbarhet i bagaget är det lätt att förstå, hur starka och smärtsamma upplevelser sätter spår i livet som ångest och oro.

Vår tidigaste erfarenhet i livet av goda relationer är betydelsefullt. En trygg anknytning mellan barn och förälder ger de bästa förutsättningar för att senare i livet kunna hantera ångestfyllda situationer. Eftersom upplevelsen av övergivenhet och ensamhet ofta är så framträdande i ångest, är det inte förvånande att barndomens tidigaste relationer har betydelse i detta sammanhang. Det barn som tvingas leva med brist och utan trygga relationer, får ofta svårt att härbärgera ångest senare i livet.

*En man i 45 årsåldern drabbas av en skilsmässa. Han har tidigare alltid varit stark och självständig och sällan oroats över något. Nu blir han helt förlamad av ångest och kan inte längre fungera på arbetet eller som förälder. Känslan av total övergivenhet är stark, trots att han har många vänner omkring sig, är omtyckt av barnen och framgångsrik på arbetet.*  
(kursiv text)

Den ångest som drabbade mannen hade inte bara sin grund i separationen med hustrun. I sin barndom hade han haft en trasslig relation till mamman. I förskoleåldern hade mannens mamma vistats långa tider på sjukhus. Den tidiga känslan av övergivenhet och förtvivlan som detta förde med sig, kom nu åter då hustrun lämnade honom. Man kan säga att han, själv ovetandes, kämpade på två slagfält samtidigt. Hans ångest fick näring från två skilda situationer i livet.

Ofta kan denna insikt vara en hjälp vid både lindrig och svår ångest. Med stöd av logiken kan man något söka genomskåda ångesten genom att resonera med sig själv:

*"Det jag nu känner handlar inte bara om det som hänt mig nyss. Det är också sådant jag har med mig i bagaget och upplevt tidigare. Det kan jag inte göra något åt. Min ångest överdriver därför den situation jag befinner mig i". (kursiv text)*

Till en viss del kan man därför kalla ångesten för en vanföreställning av min nuvarande verklighet. Ett gott råd till den som kämpar med återkommande oro och ångest är därför att undvika att fastna i "tänket" kring det svåra. Det är lätt att vidmakthålla oron genom att ständigt ge den näring i tänkande och ältande. Därmed uppstår dramer som vi omedvetet iscensätter gång på gång. På så sätt ger vi oss själva felaktiga bekräftelser att vår oro är befogad.

Ångest som en GT:lig gud. Göra uppror mot.

Det innebär dock inte att man ska bagatellisera en annan människas oro och ångest. Även om känslan har sitt ursprung från en annan tid av livet, är känslan här och nu mycket plågsam och inget man väljer frivilligt. Det finns alltför många beskäftiga råd kring ångest som ökar känslan av att vara övergiven. En sådan attityd är den negativa bild man kan få av att medicinera vid ångest och oro. Det är lätt för den som inte mött riktig ångest, att ha åsikter om hur andra bör hantera sin situation utan medicin och yttre hjälp. Ångest är ett så plågsamt tillstånd att den behandlas bäst genom både medicinering och samtalsstöd. Många av de moderna antidepressiva preparat som finns idag, fungerar bra mot ångest. Även om inte själva ångesten försvinner så skapas en stresslindring vilket gör det möjligt att uppleva och hantera sin ångest på ett mer konstruktivt sätt.

### **Existentiell ångest (UR)**

Men all ångest är inte överdrivna "vanföreställningar" av omgivningen och närvarande händelser.

Att leva som människa är att vara sårbar. Vi har inga garantier för var sig hälsa eller relationer. För varje utvecklingssteg och framgång vi lägger bakom oss, så rör vi oss ständigt mot vår egen död. Ensamhet, utsatthet och övergivenhet är inte bara olyckliga omständigheter utan villkor som vi alla delar. Det finns en ångest som vi klokast kan kalla för "existentiell ångest".

Även vår tro kan bli hemvist för ångest då vi upplever oss övergivna av Gud.

Vi upprätthåller många illusioner som handlar om livets osårbarhet. Till en viss del behöver vi dessa illusioner för att överleva. Men vi behöver också acceptera de villkor som begränsar livets möjligheter.

Ett liv utan ångest är därför inte möjligt. Jag skulle vilja säga; det är inte ens önskvärt. Bäst lever vi våra liv genom att ha en realistisk bild av vad det kan ge oss, samtidigt som vi upprätthåller goda relationer och undviker att hemsöka vårt eget förflutna. Profeten Jesaja säger om framtiden: "Natten skall vika där ångest nu råder".

Ångesten är alltid ett budskap om att allt inte står rätt till. Vilket svar vi ska ge ångesten för att slippa nattmörkret kan skifta: Ibland handlar det om att acceptera, ibland att våga trotsa och utmana. Någon gång är svaret färgat av insikt och klargörande av livshistorian. Vid ett annat tillfälle handlar det om att hitta bra strategier för att undvika det svåra. Åter vid andra tillfällen behöver vi medicinsk hjälp för att orka med. Ångesten har då förlorat sin kommunicerande förmåga och är bara ett plågsamt tillstånd.

Ångesten har många ansikten, liksom livet har mycket att erbjuda av både gott och ont. Det finns alltid en väg bort från ångesten. Om du själv inte kan tro det, så lyssna i varje fall på den som säger att det förhåller sig så. Tids nog får du se.

Jakob Carlander