

Anmeldelse af Afgrund; om fænomenet angst.

Tina Lauritsen har skrevet en lille og meget smuk bog om angst. På trods af bogens lille format og 120 sider, giver den en meget nuanceret og mange facetteret beskrivelse af angstens væsen. Tina tager udgangspunkt i sin egen oplevelse af angst på en rejse sammen med sine børn, hvor hun oplever en konkret frygt for at børnene skal falde ned fra klitterne ved Calais. Denne meget kropslige oplevelse af frygt udvikler sig til en irrationel angstreaktion. Tina mener at angsten således altid har en grund til at være der, selvom den med tiden kan udvikle sig og overtage magten. Dette er også en erfaring hun har gjort sig i samtaler med andre som kender angsten. Angsten tager altid udgangspunkt i konkrete oplevelser og på denne måde giver angsten altid mening. Tina mener at dette altid må være udgangspunktet når vi skal hjælpe mennesker med at ændre sit forhold til angsten og at skabe mening. Tina adskiller årsag og grund. Det er ikke så enkelt at angsten har en enkel årsag. Forholdet er meget mere komplekst og hun bruger begrebet grund til at beskrive *"et fundament som oplevelser, fornemmelser, reaktioner og tilstande har mulighed for at stå på og blive forbundet med"*.

Tina beskriver forskellige metoder i bogen til hvordan man kan arbejde med og forstå angsten. Hun er kritisk overfor den mest brugte metode, kognitiv terapi som arbejder ud fra en teori om at angsten bor i tankerne og at tankerne må ændres for at angsten skal forsvinde, eller at man skal eksponeres gradvis for det man er bange for at overvinde angsten fremadrettet. Tina sammenligner denne metode med den narrative, der tager sit afsæt i den individuelle erfaring, så der skabes mening og integration gennem en genfortælling af hvad der har betydning. Udover disse teorier inddrager hun også Merleau-Ponty, Gregory Bateson, Daniel Stern og plæderer for at vi skal bevæge os udover psykologiens område for at få den fulde forståelse af angstens væsen. Hun refererer til Puk Elgaard som beskriver angsten som *"en tilstand der kommer og går"*. I stedet for at gøre det til et projekt at komme af med den, foreslår hun at lære at leve med den.

I min praksis oplever jeg ofte at det er meget komplekst at forstå angst og at hjælpe mennesker til at genvinde forståelsen og respekten for sig selv og deres egne reaktioner. Frem for alt kræver det tålmodighed fra begge parter. Jeg oplever at Tina har formået at gribe og udfolde denne kompleksitet på en meget smuk og tilfredsstillende måde. Jeg vil til enhver tid anbefale denne lille/store bog til mine klienter og fagfæller.

Af autoriseret psykolog
Anita Bergmann