

En måte å forstå angst på, er at det er en alarm fra vårt indre om at noe er galt, skriver **Torfinn Espedal**.

# De selvhelbredende krefter

**A**lle vet at kroppen kan helbrede seg selv. Sår gror og heles, betennelser blir bekjempet. Kroppen er hele tiden en kamparena mellom krefter som vil bryte kroppen ned, og krefter som beskytter og bygger den opp. Mindre kjent er det at de selvhelbredende kreftene også omfatter vår psykiske helse. På samme måte som fysiske symptomer drar vår oppmerksomhet mot forstyrrede områder i kroppen, prøver våre psykiske symptomer å peke på forstyrrelser i psyken.

**DET JEG** prøver å si, er at symptomene har mening. De prøver å formidle noe til oss. Dette var ett av Freuds viktigste bidrag til psykologien. Det er likevel fortsatt et omstridt budskap. Den delen av psykiatrien som er forankret i sykdomsmodellen og som er storforbrukere av psykofarmaka, er lite opptatt av symptomers mening.

Et enkelt bilde på dette: Hvis du har stein i skoen, blir det fort ubehagelig. Da kan du undersøke hva som skaper smerte og fjerne steinen. Eller du kan bruke kjemi til å bedøve smerten. Eller kanskje legge inn en innleggssåle som skjærmer deg fra smerten. Eller øve på ikke å belaste akkurat den foten så mye.

**ANGST ER** et vanlig symptom. En måte å forstå angst på, er at det er en alarm fra vårt indre om at noe er galt. Ved å skape en trygg ramme for å gå angsten lyttende i møte, kan vi sakte, men sikkert få tilgang til ubevisste og uforløste konflikter eller traumer. Ubearbeidede konflikter og traumer innsnevrer opplevelsesrommet vårt og hemmer tilgangen til opplevelsen av livets rikdom og mangfold. Ved å bli klar over og undersøke vårt ubevisste beredskapsrom, kan vi finne ut hva det inneholder.

Hva angsten (eller spiseforstyrrelsen eller depresjonen eller tomhetsfølelsen) leder oss mot, kan være høyst forskjellig og individuelt. Det kan være problemer med grunnleggende følelser som sex og aggresjon. Det



kan være savn etter kjærlighet og omsorg, eller ubearbeidet sorg eller sinne over svik.

**FORBLINDET JAG** etter prestasjoner fører til at mange får for lite bekreftelse på seg selv. Å få oppmerksomhet for prestasjoner er ikke det samme som å få oppmerksomhet selv. Tvert om kan det skygge for en selv. De selvhelbredende kreftenes måte å formidle dette på er ofte en gnagende tomhetsfølelse. Mange vellykkede mennesker får kontakt med denne tomhetsfølelsen. De tenker gjerne: Var dette alt?

Felles for signalene fra de selvhelbredende kreftene er at de formidler seg gjennom smerte, uro eller ubehag. Ved å lytte oppmerksomt til smerten, kan den fremstå som meningsfull, som en guide for å bli et helere og mer integrert menneske. Meningsfull smerte er lettere å utholde.

**SELV OM** de selvhelbredende kreftene kontakter oss gjennom symptomer, kan vi også påkalle dem, forsterke dem eller gå dem i møte. En måte å gjøre dette på er å puste dypere og hurtigere. Mange med angstanfall opplever at man mister kontrollen over pusten og hyperventilerer. Dette kan tolkes som naturens eget forsøk på å lede personen mot angstens kilde.

**SELV OM** angstanfall både er ubehagelig og kan opptre i upassende situasjoner, kan man skape trygge rammer for utforskning av den. Etter en stund med øket pust vil ofte bevissthetstilstanden endre seg, og man vil få kontakt med dype lag i en selv. Dette kan være både skremmende og ubehagelig, men sammen med en trygg ledsager eller terapeut kan dette være en mulighet til å oppdage, bearbeide og integrere vanskelige og skjulte rom i en selv.

**Torfinn Espedal** er psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Han arbeider i privat praksis ved Dialog

Psykologsenter. [www.dialogpsykologsenter.no](http://www.dialogpsykologsenter.no)

[torfinn@dialogpsykologsenter.no](mailto:torfinn@dialogpsykologsenter.no)