

# KREATIV ANGST

## - DIN BESTE MEDSPILLER

●●● Håndflatene er drivende våte, hal-sen snører seg sammen og hjertet er i ferd med å sprengte seg fri vei ut. Du skal opp på talerstolen som står der som en elektrisk stol og holde innlegg for 150 mennesker. Om du da ikke svimer av på halvveien.

TEKST: INGEBOG DYBVIG  
FOTO: PER-ANDERS ROSENKVIST / SAMFOTO  
ILLUSTRASJON:  
RIGMOR VAUVERT-JENSSEN

- For mange en forferdelig opplevelse, noe man gruer seg til i ukevis. Man skal stikke seg ut fra mengden, bli sett, og attpåtil si noe inspirerende. Men det er også en utfordring som kan gi deg vekst og økt selvtillit, sier dr. philos. Paul Moxnes, psykolog og forsker ved Universitetet i Oslo og professor ved BI. Han har skrevet boken «Hverdagens angst i individ, gruppe og organisasjon», om den uro, angst og frykt, som også kalles prestasjonsangst, lampefeber, frykt for ikke å strekke til, redsel for å bli avslørt.

**RITA WESTVIK får hjer-tebank og røde flekker på kragebena før hun skal på TV. Men når hun har fått ideen med stor I, faller alle brikkene på plass og hun kan slappe av.**

Kreativ angst er noe annet enn panikkangst og fobier, som kan ødelegge et normalt liv. Den er ofte uforklarlig, men den kreative angsten gjerne kan knyttes til noe

konkret: Hendelser, valg og prestasjoner vi står overfor.

- Ta tilbake denne angsten som en del av hverdagens totale følel-

**LILL-BABS** har sagt at hvis hun ikke må på do minst fem ganger før en forestilling, kan hun like godt slutte som scenekunstner.

ser. Den skaper nerve og energi, og kan være en drivkraft for selvforbedring, oppfordrer Moxnes.

### Vi kan velge

Det dreier seg om valg, selv om vi ikke alltid er klar over det. For eksempel: Du blir bedt om å lede et møte, enda du hater å tale i forsamlinger. En kollega blir sykmeldt og sjefen ber deg ta hånd om noen av

**SISSEL RØNBECK** er livredd for talerstoler. Hun føler at hun ikke har noe å si til folk.

hans arbeidsoppgaver, som du i utgangspunktet ikke vet noe særlig om. Eller en venninne utfordrer deg til å ta videreutdanning som du ønsker deg, men som både krever tid og penger.

- Vi kan velge å si ja eller nei. Velger vi nei, blir vi stående stille. Det kjennes kanskje tryggere, men vi fratar oss selv muligheten å komme videre. Men trosser vi frykten og sier ja, kan vi vokse som mennesker, lære noe nytt om oss selv og vår egen kapasitet og komme noen skritt videre, sier professoren.

- Kanskje har vi tatt disse usynlige valgene så mange ganger at vi er kommet inn i et fastlagt spor, vi sier kanskje nei av gammel vane. Og har vi ikke angst for å tale i store forsamlinger, da er det noe galt. Å kjenne suget i magen og skjelvingen i bena i slike situasjoner, er både sunt og naturlig. Alle sansene skjerpes, man blir intenst opptatt av å yte sitt beste, og gjør det ofte også, sier Moxnes. Selv har han alltid vært livredd for å ta ordet i større sammenhenger, men fikk



- Vi kan velge å si ja eller nei. Velger vi nei, blir vi stående stille, sier dr. philos. Paul Moxnes.



etter hvert jobber der han måtte.

- Kona og jeg trente oss ved at vi gikk på offentlige foredrag der ingen kjente oss, og stilte spørsmål fra salen. Slik søkte vi utfordringer og øvde oss i å snakke i forsamlinger.

### Kvinner mer bevisst sin angst

- Det er ikke så mye du kan lære om angst hvis du ikke selv er villig til å utsette deg for engstelse, påpeker Moxnes. - For kreativ angst er å gjøre noe jeg ikke vet om jeg maktet. Alle nye oppgaver foran oss er veier å gå for å bli et nytt menneske. Hver nye utford-

ring er en angst og en læringsprosess som ikke kan mislykkes. Om jeg lykkes med selve oppgaven, er egentlig uvesentlig, fordi det avgjørende er om jeg lærer noe av å ha prøvd, at jeg vokser på erfaringen og blir mer moden, sier Paul Moxnes.

Bak boken hans ligger flere års

**ELLEN STENSRUD, «jernkvinnen» i Oslo Jern og Metall, var en gang så sjenert at hun heller satte seg på do i spisepausen enn å prate med arbeidskameratene.**

forskning og undersøkelser. Der fant han blant annet at angsten arter seg forskjellig hos kvinner og menn: Kvinner er mer bevisst sin hverdagsangst, og har mye mer

**GRO HARLEM  
BRUNDTLAND** var 35 år  
før hun våget å ta ordet  
i forsamlinger.

kontakt med den. De har lettere for å innrømme angsten, og kan dermed også lettere bruke den kreativt. **kk**

Kilde: Paul Moxnes' bok  
«Hverdagens angst i individ,  
gruppe og organisasjon».

## **HVORDAN BRUKE DIN KREATIVE ANGST:**

- Aksepter hverdagsangsten din som en menneskelig og naturlig følelse.
- Analyser angsten din. Finn ut hvilke situasjoner og sammenhenger som gjør deg engstelig, og hvorfor du blir redd. Hva er du redd for? Hva er det verste som i så fall kan skje? Skriv det gjerne ned, eller snakk med ektefellen eller en god venninne.
- Tenk over hva du har lyst til å gjøre i livet ditt og hva det er som hindrer deg i å gjøre det. Er hindrene virkelig uoverstigelige, eller kan du komme nærmere målet med små skritt?
- Sett deg overkommelige mål i begynnelsen, slik at du raskt kan innkassere noen seire.
- Våg å bryte rutinene i livet ditt. På arbeidsplassen kan du ta kontakt med kolleger du ikke kjenner noe særlig, eller du kan sette deg inn i et tema du i utgangspunktet ikke vet noe om.
- Si ikke nei til utfordringer som dukker opp, selv om du tror de er for store for deg. Eller sørg for å finne utfordringer selv, enten på jobben eller i privatlivet, der du kjenner at du må strekke deg.
- Er du så redd at du ikke våger å mislykkes? Tenk da på noe som driver deg til å våge: At du skal vise dem – ektefelle, foreldre, sjef – at du kan.