



Forståelsen af undgåelse og angst

Når noget trigger angst eller ubehag, er vores mest naturlige reaktion at trække os. Det føles voldsomt og farligt, så vi gør instinktivt alt for at slippe væk: Vi forlader situationen, skifter emne, udskyder beslutningen eller distraherer os selv med noget andet. Effekten mærkes med det samme. Kroppen falder til ro, tankerne bliver stille, og det føles som om, problemet er løst.

Den "geniale" angst – og dens fejlalarmer

Hvis der er tale om **ægte fare**, der kan gøre dig alvorligt skade, er undgåelse faktisk genial. Det er netop pointen med angst: Den skal redde dit liv. Men hvis angsten er overdrevet og helt ude af proportioner i forhold til situationen, bliver den en hindring. Hvis din angst bliver triggeret af spontane tanker (ting, der kun sker inde i hovedet) eller ufarlige kropslige fornemmelser (ting, som alle mennesker mærker), så er angsten en **fejlalarm**. Her er undgåelse ikke længere en hjælp, men en fælde.

Lettelsen ved en falsk belønning

Den hurtige lettelse, vi føler, når vi undgår noget, skyldes en velkendt mekanisme i hjernen:

1. Vi fjerner os fra det svære.
2. Nervesystemet falder til ro.
3. Hjernen registrerer lettelsen som en **belønning**.

Hjernen lærer hurtigt: "*Tilbagetrækning virker!*" Problemet er, at sandsynligheden for at gøre det samme næste gang øges. På kort sigt virker strategien effektiv, men på lang sigt bliver det en måde at håndtere alt ubehag på, og så begynder vores verden at skrumpe.



Den usynlige undgåelse

Mange tror, at undgåelse altid er store handlinger – som at blive hjemme fra en fest eller nægte at køre bil. Men undgåelse er ofte langt mere subtil og svær at spotte:

- **Sikkerhedspladsen:** At vælge sædet tættest på udgangen i bussen "bare for en sikkerheds skyld".
- **Overbehandling:** At udskyde den svære samtale med kæresten eller chefen.
- **Pleaseren:** At sige ja, selvom man mener nej, for at undgå konflikt eller skuffelse.
- **Overspringshandlinger:** At holde sig konstant beskæftiget, så man aldrig når at mærke sine egne tanker eller følelser.

Disse handlinger føles her og nu som fornuftige eller hensynsfulde valg, men over tid former de vores selvopfattelse. Undgåelse bliver den "nye normal", og grænsen for, hvad vi tør, flytter sig gradvist længere og længere indad.

Prisen for at slippe for ubehag

Når vi konsekvent trækker os, går vi glip af en afgørende erfaring: **At angst og ubehag typisk topper og derefter falder igen, hvis man bliver i situationen.**

Ved at flygte afbryder vi denne læring. Kroppen og sindet opdager aldrig, at de faktisk kan håndtere situationen. Det påvirker vores handlekraft, fordi vi begynder at bilde os selv ind, at vi ikke har evnerne – simpelthen fordi vi aldrig får de erfaringer, der beviser det modsatte.

Undgåelse fjerner ikke kun ubehag; den fjerner også muligheder. Når vi fravælger aktiviteter og relationer for at minimere stress, mister vi samtidig adgangen til glæde, mestring og fællesskab. Det skaber en lille, begrænset verden, hvor der bliver alt for god plads til bekymringer og analyser. Paradoxalt



nok kræver det, at man konstant holder det "farlige" i tankerne for at kunne undgå det – og dermed bliver angsten centrum i ens liv.

Vejen frem: Deltagelse frem for kontrol

Angst, stress og ubehag er grundlæggende menneskelige vilkår. De kan – og skal – ikke fjernes fuldstændigt. Et mål om aldrig at føle uro er urealistisk og kan faktisk låse os fast i en evig kamp mod vores egne følelser.

Et mere bæredygtigt mål er at kunne **deltage i livet**, også når ubehaget kigger forbi. Det handler ikke om at tvinge sig selv til at være rolig, men om gradvist at udvide sit spillerum.

- Træf beslutninger ud fra dine **værdier** og ønsker i stedet for hurtig lindring.
- Giv dig selv lov til at blive i det svære, selv med en vis grad af uro.
- Opdag, at ubehaget svinger, at det kan tåles, og at det ikke bestemmer, hvem du er.

At arbejde med sin undgåelse kræver ikke perfektion. Det kræver kun villigheden til – trin for trin – at vælge deltagelse frem for tilbagetrækning.