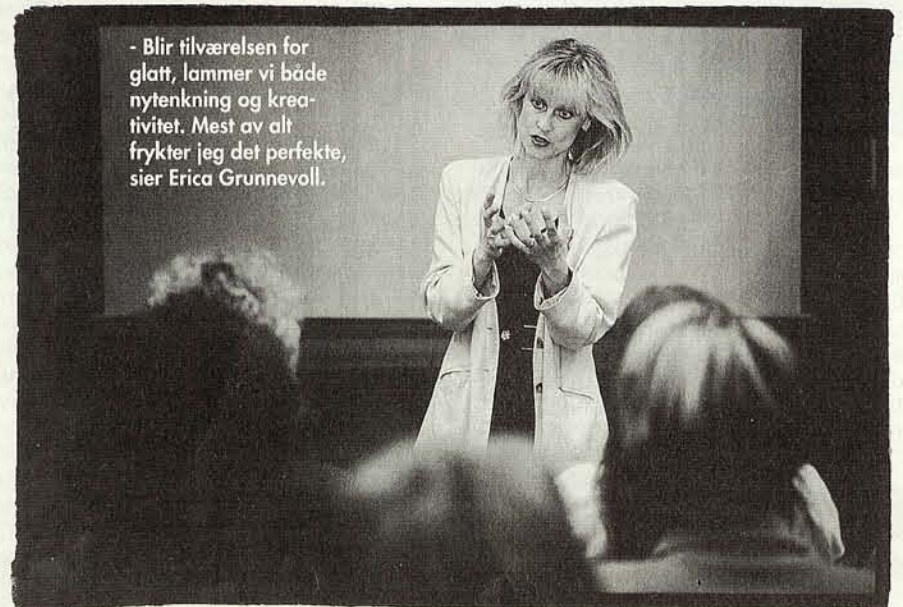




## Vi må tore å gå inn i nye utfordringer, og gå på trynet.



- Blir tilværelsen for glatt, lammer vi både nytenkning og kreativitet. Mest av alt frykter jeg det perfekte, sier Erica Grunnevoll.

**ERICA (36) er bedriftsrådgiver og foredragsholder:**

### - Skrekken er å møte likegyldighet

**N**år Erica Grunnevoll åpner munnen, har hun gjerne hundrevis av kritiske blikk rettet mot seg. Blikk som vurderer utseendet, klær og kroppsspråk. Men først og fremst det hun sier. - Jeg kjemper alltid med frykten for ikke å holde mål, sier hun. Fram til for to år siden var Erica prest i Den norske kirke. I dag er hun bedriftsrådgiver og foredragsholder, med endring, motivasjon og kommunikasjon på dagsorden. Både som prest og taler har hun hatt forsamlinger på over tusen mennesker foran seg.

#### Hvordan våger hun å presentere seg selv, kunnskapen sin og tankene sine for et slikt tusenhodet troll?

- Jeg oppfatter ikke publikum som et uhyre. Når jeg kaster et blikk ut over salen, møter jeg alltid noen vennlige og åpne ansikt. De hjelper meg i gang. Andre er slitne og tilbakelelte og vet ikke hva de kan forvente seg. Skrekken er ikke å møte skepsis, skrekken er likegyldighet. Når jeg ser inn i steinansikter, vet jeg at jeg har en tung jobb foran meg. Da må jeg konsentrere meg om å hente energi fra dem som er positive, sier Erica.

#### Syns du det er ubehagelig å vite at alle ser på deg og vurderer deg?

- Egentlig ikke. Jeg konsentrerer meg om å yte mitt beste, tross alt skal jeg holde koken gjennom en performance på kanskje tre timer. Adrenalin er der alltid før jeg skal opp på talerstolen. Hjertet slår og sommerfuglene danser i magen. Men det lammer meg ikke. Tvert imot skjerper

adrenalinets sansene slik at jeg yter mer. **Har du noen triks for å holde nervøsiteten i sjakk?**

- Jeg puster dypt inn, finner min egen ro og tyngde og snakker med meg selv: «Dette kan du!» Når jeg først er i gang, bruker jeg noen knep jeg lærte som prest. Det går blant annet ut på å feste blikket i pannen eller mellom øynene på tilhørerne. Jeg kan ikke møte blikkene direkte, for da blir jeg lett avsporet. Dette knepet kom godt med for eksempel i begravelser, som kan være fryktelig vanskelig også for presten.

Erica har ikke så mange sekundene å gjøre det på. Hun må skape kontakt mellom seg selv og salen umiddelbart, ellers kan oppmerksomheten være tapt. Hun bruker gjerne et poeng eller en hverdagslig historie som alle kan kjenne seg igjen i og spiller bevisst på kroppsspråk. Har hun først taket på forsamlingen, kan hun slippe seg fri om temaene hun brenner

for: følelser og fakta, respekt og god kollegialitet – alt som kan skape mellommenneskelig forståelse på en arbeidsplass. Alltid ligger frykten for ikke å holde mål der, frykten for at noen ikke skal like det hun framfører.

- Hva har lille meg, som strever sånn med mitt eget liv, å gi? Denne tanken kunne bearbeide meg selv. Jeg prøver å tenke at jeg ikke skal gi ferdige svar, men gi mennesker verktøy til å gå videre i livet. Og jeg må tåle at ikke alle liker meg og det jeg presenterer.

Erica har vært i Libanon i FN-tjeneste, kjører motorsykel og er en habil dykker. Ytre konkrete farer er hun ikke redd for. Tvert imot:

- Nysgjerrigheten på livet driver meg hele tiden ut i det ukjente. Livet er flott og menneskene rundt oss spennende, og vi må tore å gå inn i nye utfordringer, og gå på trynet. Blir tilværelsen for glatt, lammer vi både nytenkning og kreativitet. Mest av alt frykter jeg det perfekte.

konfliktsituasjoner i FN eller NATO-regi. - Vi trenger både frykt og angst, men ikke i plagsomme doser.

Har vi ikke en naturlig fryktreaksjon, kan vi være ille ute. Det ser vi både i krigssituasjoner og i hverdagsliv. Frykt, angst og redsel blir brukt om hverandre i dagligtalen, men er ikke helt det samme:

- Vi føler frykt når faren er konkret og håndgripelig. Tenk deg at du ser en bil som kommer rett mot deg, eller du møter en bjørn i skogen. Straks utløses det en alarm som gjør at du flykter eller forsvarer deg. Dermed redder du forhåpentlig livet.

#### LAMPEFEBER

Angst kalles også for «nerver» og «lampefeber» og er mer diffus. Angst kommer gjerne når vi gruer oss for noe, for eksempel for en eksamen eller for å holde et foredrag. Alle opplever angst, og ingen er usårbare. Angsten skjerper oss og får oss til å yte vårt ytterste, sier Grethe Johnsen.

#### Kan vi bli for engstelige?

- Det er ikke farlig å føle angst, men det kan bli ubehagelig og plagsomt. I for eksempel nye og uforutsigbare situasjoner der vi ikke vet helt hva som kommer til å skje, er stress og angst en naturlig reaksjon. Ta for eksempel den lille uroen vi føler før et besøk hos tannlegen eller legen. Den er naturlig, men bør ikke vippe over i det irrasjonelle og sykelige slik at vi ikke våger å gå til tannlegen eller legen. Det kan få alvorlige konsekvenser for helsen vår, understreker Johnsen.

#### REDD ELLER SINT

Det fysiske og psykiske henger nøye sammen når vi opplever frykt og angst. Vi får raskere puls, hjertet slår fortere, vi svetter, skjelver og blir tørr i munnen og kan få kuldegysninger. Det merkelige er at vi kan få akkurat de samme reaksjonene ved sinne. Derfor må vi tolke situasjonen vi er oppe i for å skjønne om vi er redde eller sinte. Fysisk trening kan være et nyttig redskap fordi det forteller oss at fysiske reaksjoner kan være noe annet enn angst.

**Hvordan vi kommer oss ut av situasjonen, er avhengig av hvilken strategi vi velger, understreker Grethe Johnsen.**

- Vi kan si til oss selv at «dette klarer jeg», eller «dette er det verste jeg har opplevd». Vi kan flykte, slåss eller bli helt paralyseret. Ofte reagerer vi instinktivt og fornuftig, og handler før vi tenker. Når vi ser bilen komme mot oss, tenker vi ikke grundig gjennom hvilke konsekvenser det vil få hvis den treffer oss. Vi kaster oss til side og tenker etterpå. Dette er et ned-arvet instinkt som gjør at vi overlever. **Men den ødeleggende angsten, den som paralyserer oss, hva kan vi gjøre med den?**

- Det mest effektive mottrekket er å møte den, ikke vike unna. Vi må gå inn i den vanskelige situasjonen og være der så lenge at de kroppslige reaksjonene flater

ut. Det hjelper ikke å tvinge seg til å kjøre heis, og så hoppe ut når angsten er på topp. Da har vi forsterket angsten. Klarer vi å øke tåleevnen vår, gir det oss personlig vekst. Vi tar med oss den positive erfaringen av noe vi klarte, og neste gang blir det lettere.

#### VIL BLI LIKT

Grethe Johnsen trekker fram et eksempel som mange vil kjenne seg igjen i. Vi står overfor en forsamling mennesker, må si noe og er livredd for situasjonen. Hvordan takler vi dette?

- Si til deg selv at «nå skal jeg snakke om noe jeg har greie på». Forbered deg godt slik at du kan det du skal snakke om. Stopp alle tanker som «dette kommer aldri til å gå bra». Ikke sammenlign deg med de flinkeste talerne. Tillat deg selv å ta små pauser og tenke deg om. Det er ikke så farlig om det blir litt stille. Øv deg på forhånd på å puste riktig. Ha gjerne mennesker rundt deg som du kan teste talen på og som gir råd og vink. Si til deg selv at «det jeg skal si, er viktig, men jeg skal ikke gi alle svarene». Tenk heller at du skal legge grunnen for en diskusjon der flere syn kan komme fram.

#### Hvorfor er vi så redd i slike situasjoner?

- Alle vil bli akseptert, anerkjent og likt. Når vi står fram for andre, risikerer vi å bli sett på som dumme. Det er en vanskelig tanke for oss.

#### MEDFØDT SÅRBARHET

**Er kvinner og menn redd for det samme?**

- Det vet vi lite om. Det vi imidlertid kan se, er at kvinners og menns psykiske problemer arter seg ulikt. Det er langt flere menn enn kvinner i fengsler og alkoholistinstitusjoner. Kvinner plages mer av angst og depresjon, sier Johnsen. - Noen mennesker har et nervesystem som lettere utvikler angst. Denne medfødte sårbarheten kan slå ut i angst, men ikke nødvendigvis.

Det kommer veldig mye an på hva vi opplever som barn, på oppvekst og læring, og på oppbygging av selvtillit og trygghet. Selv om vi er disponert for angst, trenger det ikke slå ut. Men møter vi kriser, dødsfall, stress, konflikter eller økonomiske problemer, kan dette utløse et angstproblem.

**Hva med dem som utfordrer frykten, dem som hopper i strikk og flyr alene over Atlanterhavet?**

- Alle er redde for noe. Også de såkalte «spenningssøkerne» har angstreaksjoner og kjenner adrenalinets stige. Men de ser på vanskelige situasjoner som utfordringer som de lærer seg å håndtere.

#### Hva er du redd for?

- Jeg kan ha lampefeber i nye situasjoner. De første gangene jeg hadde foredrag for 100 FN- og NATO-soldater så jeg bare en grå masse. Men det er utrolig gøy når du kommer deg ovenpå og tar kontroll over situasjonen. Når stemmen bærer og du klarer å si det du skal. Det er da du føler deg levende. **kk**



- Frykt er et ned-arvet instinkt som gjør at vi overlever. Men det kan slå over i usunn angst, sier psykolog Grethe Johnsen i Stressmestringsteamet.

### Den nyttige angsten

**- Angsten skjerper oss og får oss til å yte vårt beste. Frykten kan redde livet vårt i akutte situasjoner, sier spesialist i klinisk psykologi, Grethe Johnsen.**

**H**un arbeider til daglig i Stressmestringsteamet for Internasjonale Operasjoner, som ligger under Forsvarets Overkommando, Sanitetsstaben. Teamet forbereder blant annet nytt personell som skal ut i