



# Frykt vs kontroll

Den er kanskje sterkest av alle følelsene – så hvordan kan vi forhindre at frykten overtar kontrollen over livet vårt i skremmende tider?

TEKST KRISTINA MOBERG ILLUSTRASJON TESS JACOBSEN

Jeg ble oppmerksom på begrepet «terror» for alvor etter 9/11. Noe ble endret i meg da jeg så flyene styrte inn i Twin Towers, og deretter bygningenes totale kollaps. Selv om vi alle vet at «det å leve er et usikkert prosjekt» (sitat Ingvard Wilhelmsen), at trafikken kan være dødsfeller, at soldater og sivile faller i hopetall i krig, og at kreft tar mange liv, ble tårnenes fall et symbol på hat mot hverdagsmennesket. Når året 2016 blir oppsummert, vil også det innebære en del blod, da vakre Europa fikk kjenne terroristenes hat og vold. Jeg gråt da jeg hørte om Nice, Brussel og Istanbul. En statistiker ville nok sagt til meg at hvis jeg først skal gråte over andres skjebne, burde jeg felle flere tårer for dem som dør av slangebitt, for det er visstnok nærmere 100.000 per år. Men vi mennesker er skrudd sammen på den måten at sterke, overraskende hendelser gjør større inntrykk på oss enn mer «vanlige» hendelser.

**TERRORCELLER VET** selvfølgelig at skremsler er effektivt hvis man vil ha oppmerksomhet og makt. De vil derfor ramme vanlige mennesker – for å bli hørt og bli fryktet. Forsvaret og PST kan fortelle oss at terrorismen har økt i Europa det siste tiåret, blant annet fordi en kjent terrororganisasjon ved navnet ISIS har vokst seg rikere og mektigere, mens Dagbladet viser til analyser som forteller om et Vest-Europa i sin mest fredelige periode noensinne (Dr. Adrian Gallagher ved Leeds University til Huffington Post.) Medienes bilde spriker og tallene er vanskelige å forstå, det synes i hvert fall jeg. Hva man får høre avhenger av hvem man snakker med. Jeg spør meg selv: Bør vi være redde for et terrorpreget Europa under press – eller bør vi anse oss som heldige som lever i den mest fredelige tiden Vest-Europa har sett?

**DET BLE NYLIG** publisert en avisartikkel i Aftenposten der psykolog og professor Arnstein Mykletun ved Folkehelseinstituttet ba oss bevare roen ved nettopp bruk av logisk statistisk analyse. Mykletun har regnet grundigere enn folk flest, og funnet at det er høyst usannsynlig at akkurat du og jeg blir rammet av terror. Han viser også til at det er en feiltolkning at terroren er et nytt fenomen eller et farligere fenomen, enn før. Det er rett og slett synd om vi går livredde rundt på gaten av frykt for terror,

mens det egentlig er langt mer sannsynlig å bli truffet av lynet eller å vinne i Lotto. Jeg tar regnestykkene til meg som en klapp på skulderen, og de dagene jeg merker at terrorfrykten vekkes i meg – snur jeg på flisa. Hvis jeg tenker at i dag skjer det sikkert et angrep mot meg og mine kjære, så tenker jeg at i dag skjer det sikkert at meg og mine kjære vinner hovedgevinsten i Lotto.

**GRUNN TIL AT EKSTREME**, voldelige grupper har fått bære navnet terrorister, er at de vekker terror i oss, et ord som betyr «ekstrem frykt.» Det at det finnes mennesker på denne kloden som er villige til å ta sivile med i døden for sin sak, er skummelt og farlig. Statistikk eller ei, det er gruffullt og grusomt og gru... ja, ord strekker ikke til. Men la oss bruke litt tid på å utforske følelsen terror, eller frykt, for å forstå hva den gjør med oss. For det er ikke bare terror vi mennesker er redde for, vi er redde for døden, å bli innesperret, sykdommer og edderkopper. Jeg så «The Vanishing» med Kiefer Sutherland da jeg var ungdom, og har faktisk hatt et snev av klaustrofobi siden.

Kiefer er desperat etter å finne ut av hva som skjedde med kjæresten (Sandra Bullock) som forsvant tre år tidligere. Hans besettelse etter å få vite, leder morderen til ham. Han får tilbud om å få vite sannheten om sin kjære, og takker ja. Så kommer scenen som fortsatt gir meg mareritt, da Kiefer våkner opp i en kiste og innser at han er levende begravet. Kiefer får vite kjærestens skjebne, og det er også det siste han får oppleve.

Å bli levende begravet er vel menneskets ultimate skrekkscenario, og derfor et populært tema for skrekkfilmer (som jeg forsøker å holde meg langt unna).

**FOR EN PSYKOLOG** står frykten i førersetet av alle følelser. Kall det gjerne alle følelsers mor. Frykten for å bli forlatt, for eksempel, kjenner vi på fra vi er nyfødte. La oss tenke oss at Frykt er en liten person som sitter i hodet vårt. Mens de andre følelsene må dele på hjernens rom, har Frykt fått sitt eget. Mens de andre følelsene er diffuse, er Frykt klokkeklar i sin tale. Frykt får oss til å skjelve, stenge oss inne, →

## KRISTINA S. MOBERG PSYKOLOGSPESIALIST

Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer. Psykologblogg.no.





## Da mannen med det religiøse antrekket satte seg ved siden av meg, begynte bilder av 9/11 å vises på min netthinne

gjemme oss eller slåss. Frykt gir oss den mye omtalte «fight or flight-responsen», også kjent som «stressreaksjonen.» Frykens alter ego er Kontroll. Kontroll forsøker å handle på vegne av Frykt og ønsker å beskytte oss. Frykt kommer til oss når orkanen river hjemmet vårt i filler, når vi skal ringe en vi elsker, men som kanskje ikke elsker oss tilbake, eller når mediene lar blod pryde sine forsider. Kontroll får oss til å la være å ringe den vi elsker, avlyse reisen eller trekke oss fra jobbintervjuet. Motstykket til Frykt er Trygghet. Trygghet kjenner vi når Frykt er bortreist. Da er kroppen i balanse, hjertet dunker jevnt og trutt og pusten er stabil. Når vi er trygge, kan vi arbeide, elske og spise godt. Når vi er trygge forstår vi ikke de utrygge så godt. Da kan vi sitte med agurknyheter om hvordan vi fjerner mørke ringer under øynene uten å finne det uviktig. Når vi er utrygge forstår vi ikke det trygge så godt. Når vi er utrygge er vi årvåkne og på vakt. Skepsisen rår og frykten er like rundt hjørnet. Frykt er en følelse som terrorister ønsker å skape. Nettopp fordi Frykt er dominerende og endrer vårt tankesett. Hvis jeg virkelig vil påvirke noen, er det bare å skremme dem. For eksempel si at hvis du ikke tror på Gud, kommer du til å bli straffet. Eller si at hvis ikke du kjøper Canada Goose-jakken, vil du bli utstøtt. Frykt er en følelse mange av oss vil dytte vekk, fordi den er smertefull og avler smertefulle tanker. Vi bør øve oss på å hilse på og anerkjenne Frykt, istedet for å ta i mot den. Frykt er følelsen som sier oss at livet vårt er viktig. Andres liv er viktig.

**MEN FØR JEG** lar dere tro at jeg er så rasjonell og rolig som jeg ber dere være, kan jeg dele en liten historie om fremmedfrykten som plutselig hadde flyttet inn hos meg.

Året er 2002. Det var et halvt år siden 9/11. Jeg gikk på t-banens linje 5 på Jernbanetorget i Oslo. Jeg hadde dårlig tid, og var på vei til en forelesning. Hvis noen hadde observert meg, hadde de sett en 24 år gammel kvinne skynde seg inn på T-banen og måke seg frem til et ledig sete. De ville se at en mann med langt skjegg i et kappeliggende antrekk med hodeplagg tok setet ved siden av henne. De ville se at den unge kvinnen forsiktig reiste seg opp, at hun høflig men anstrengt ba om å få komme forbi sidemannen. Deretter ville de se at hun skyndet seg ut av T-banen. Så ville de sett at hun ventet 15 minutter på at en ny T-bane linje 5 skulle frakte henne til Blindern. Da den arabiske mannen med det religiøse antrekket (som jeg fant fremmed) satte seg ved siden av meg, begynte bilder av 9/11 å vises på min netthinne. Jeg klarte ikke stoppe det.

**DET ER ET VELKJENT** fenomen at følelser påvirker tanker. Frykt fikk meg til å se at hans øyne var store og røde, kanskje farlige? Frykt fikk meg til å huske på terrorens vesen og kraft. Frykt fikk meg til å dømme på lite grunnlag. Frykt sa til meg at du må tørre å stole på dine fordommer, de er der av en grunn. Frykt sa at T-banen når som helst ville eksplodere som et resultat av et selvmordsangrep. Frykt sa at jeg ville være den første til å smelle i lufta. Frykt sa at du burde løpe. Flykt! T-banen eksploderte ikke. Snarere sto jeg på perrongen og følte meg dum og fordomsfull – og altfor sent ute!

Jeg burde være lettet, men i stedet kom Skam stormende. Skam sa at jeg burde skamme meg! Helst i en skammekrok! At jeg var en rasist! En som mistenkeliggjorde muslimer! Like ille som jødehatterne under 2. verdenskrig! Skam fortsatte og fortsatte, inni meg. Skam var sint. Skam sa at jeg hadde lav forståelse for statistikk. Så lav at jeg trodde at et religiøst antrekk betydde at T-banen skulle bombes i filler som Twin Towers. Skam gnidde inn at den uskyldige mannen ble et offer for min mistenksomhet.

Episoden ble en vekker for meg, fordi den viste meg at jeg hadde blitt påvirket av 9/11, mer enn jeg trodde. Episoden har også gitt meg empati for alle andre som er blitt røde og ikke minst alle de som blir mistenkeliggjort basert på etnisitet, utseende, tro eller antrekk.

**VI MENNESKER** blir født med instinkt om å søke trygghet, og frykten har fått æren av å passe på at tryggheten ivaretas. Det som er fremmed, finner barnet utrygt, og søker det kjente. Når folkevandringer finner sted i samfunn, vil kjentfolk møte ukjent. Det er en utfordring mange folkeslag strever med, når kultur møter kultur.

Jeg var nylig en tur på Astrup Fearnley Museet i Oslo. Der la jeg merke til en tekst på veggen, og jeg vil dele den med dere:

«The world is Made of Stories»

«Ingen kan se, oppleve eller forstå hele verden på egen hånd. Vi lærer om verden gjennom andre, gjennom ulike historier fortalt via media eller enkeltindivider.»

Selv om min t-banetur er skamfull å dele, er det en historie om en kvinne som var blitt mer påvirket enn hun trodde. Det er en historie om kjærlighet til livet og frykten for å miste det. Jeg tror vi må dele historier, for ingen forstår verden på egen hånd. Vi må alle forholde oss til mediebildet og den skremmende ekstremismen, men vi kan selv forsøke å utforske vår egen fremmedfrykt og fordommer ved å søke og dele kunnskap. \*