

Angst er ikke hvad du tror –

angst skal ikke tages væk, holdes af vejen, som man instinktivt gør eller tror og medicinere misforstået for den, fordi det ikke er sjovt at være bange, fordi angst forårsager spændinger, smerter og sygdom...

Angst skal inddrages, kendes, forstås og den vej rundt bringes til at forsvinde – det er ”portens” til et sundt liv.

Afbrydelse i tilknytningen og afbrydelse af indsatsen i forhold til knytte sig f.eks. ved sygdom, død, skilsmisse, arbejdstab produceres en kaskade af komplekse følelser.

De her følelser omfatter smerter, raseri, skyld og sorg i mange afskygninger – og de genererer angst - og de er ofte ubevidste.

Ubevidst opstår der så som dække over angsten og følelserne vores forsvarsmønstre, hvor vi *isolerer os* fra følelserne og angsten, *undertrykker* følelserne og angsten og hvor vi også *sender* følelserne over i andre og bliver umiddelbart fri af følelserne, fri for at mærke og føle os selv, men også samtidigt *ude af os selv* og yderligere angst.

Dette kan i længden føre til smertefulde symptomer, problemer og sygdom.

Stillet overfor dette er ISTDP- terapeuten istand til at **se** og foretage en direkte bestemmelse af de ubevidste bidragsydere til mentale og fysiske klager og lidelser **og hjælpe**.

Den første udledningsvej for angsten kaldes for det tværstribet muskel

udledningsmønster. Dette mønster ses klinisk med knugende hænder og sukkende åndedræt, som udvikler sig fra overkroppen og gå nedad. Når der er fuld krop spænding kan der være tics, spasmer og efterfølgende smerter. Hyperventilation kan være et produkt af dette på grund af overdreven ubevidst sukken.

Den anden udledningsvej for angsten involverer den glatte muskulatur.

Glat muskulatur er til stede i tarmen, luftvejene, blodkar og blæren. Ud fra førbevidst læring i overensstemmelse med adfærdsmæssige lærings principper er disse muskler disponerede for akut eller kronisk krampe som henfører til en lang række almindelige medicinske syndromer såsom migræne, hypertension, irriteret tarmsyndrom og reaktive luftvejs sygdomme.

Den tredje udledningsvej af ubevidst angst er i form af kognitive og perceptuelle

forstyrrelser. Personen kan have sløret syn eller fuldstændig blindhed, afbrydelse i høring og andre sanser. Personen kan besvime og hallucinere. Denne form for angst kan være forbundet med psykotiske øjeblikke.

Det fjerde angststudledningsmønster er muskulær kraft omdannelse .

Med dette mønster er musklerne svage og der er ingen tegn på anden ubevidst angst. Således kan personen være afslappet men lammet i en eller flere af lemmerne.