

## «Frisk angst»

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet



**SKUMMELT:** En tilstand uten angst er umenneskelig. FOTO: YAY MICRO

heter åpningskapitlet i en ny, norsk mini-innføring i vår tids mest omseggripende fenomen. Disse sidene i «Hva er angst» bør bli obligatorisk foreldrepensum. Her skriver psykolog Paul Moxnes at vi først som sist bør innse at en sinnstilstand permanent fri for angst er umulig og umenneskelig. Ekte trygghet er ikke fraværet av, men toleranse for frykt og angst. Å gjøre slikt man er redd for, er det mest utviklende for både barn og voksne. Moxnes kaller det positiv angst — mens han advarer mot «overbeskyttende, overkontrollerende og påtrengende foreldre» som bygger opp «angstfølsomhet i sine barn». Foreldre må la barn «få anledning til å utfolde seg, gi det frihet til, og hjelp til, å prøve ut nye ting, utforske omgivelsene, hankses med det uventede, og, ikke minst, få anledning til å hjelpe seg selv samt få utfolde sin naturlige trang til å hjelpe andre».

*Karianne Bjellås Gilje i Dagbladet 3.1.2010*