

# En angstfylt bekjennelse: Tunnelskrek

TEKST

Beate Heide

PUBLISERT 1. februar 2006

---

Jeg kan like godt innrømme det først som sist. Jeg er full av angst. Huh, det gjorde godt å skrive det. Det er en lettelse i å si ting akkurat sånn de er. Jeg er redd for ... og så kan jeg liste opp alle de situasjonene som er forbundet med angst for meg: Jeg har høydeskrek, berg-og-dal-bane-skrek, vannskrek og tunnelskrek.

**«Angsten har de store høyder,  
de høyder som gir de dypeste  
fallene»**

Jeg står for mine angstfylte forestillinger, og det er jo en begynnelse. Når jeg først har innrømmet hva jeg er redd for, trenger jeg ikke bruke så mye energi på å late som jeg ikke er redd!

Det kan være ganske så hemmende om jeg skal ta hensyn til stemmen inni meg som til stadighet sier: – Pass opp! Dette kan være farlig! Jo mer jeg tar hensyn til stemmen, desto mer ønsker den å fortelle meg at ting jeg har turd før er blitt farlig nå. Den er sulten, denne angstmotoren! Den driver seg selv helt uavhengig av drivstoff. Når motoren kommer opp i et høyt nok turtall, skal jeg love deg at den gir angstreaksjoner som merkes. Da kjører angsten sin egen lille forestilling der jeg kastes fra brottsjø til brottsjø. Det er skremmende. Angsten har de store høyder, de høyder som gir de dypeste fallene. Nede i bølgedalene er det så mørkt, og jeg tror jeg ikke får puste. Slik tar angsten styring over meg. – Du vet hva jeg snakker om, gjør du ikke?

Men jeg kjører min egen lille krig mot alle mine angstfylte forestillinger. Jeg utfordrer dem, vil ikke la angsten styre livet mitt; jeg vil ha kontrollen selv, takk! Det betyr i praksis at jeg tar berg-og-dal-bane. Jeg skjelver av skrek mens jeg venter på tur, og hyl ut min frustrasjon og redsel mens jeg kastes ned i fritt fall. Jeg tør likevel. Jeg blir aldri en som balanserer på mønet, men jeg går på fjelltur og tør nyte utsikten når jeg først er kommet opp. Det er en utrolig følelse av mestring i det! Det er befriende å trosse den underliggende angsten: Når jeg har gjort noe jeg egentlig ikke tør, det er da jeg er modig! Jeg samler på slike seire over angsten. De små skritt, som gir meg tro på at jeg skal greie enda litt til, og litt til. Kanskje jeg en dag kan fri meg helt fra angstens jernharde grep?

Jeg har nettopp utfordret tunnelskrekken min over evne. Ved Aurland, i Sogn og Fjordane, ligger verdens lengste biltunnel. Den er 24,5 km lang. Det er som å oppsøke selveste stortrollet i berget det blå. Jeg følte at bilen ble oppslukt av fjellet. Stiv av skrekk satt jeg i passasjeretet og hadde evig nok med bare å puste. Det var ingen mulighet for å snu.

Den første kilometeren var ikke så ille. Da dukket det opp et skilt på høyre side av bilen. 1 km stod det, så en brøkstrek og et 23-tall under. Da skjønnte plutselig jeg at det var 23 km til vi kom ut i andre enden, hvis vi i det hele tatt kom ut. Jeg ble, om mulig, enda stivere av skrekk. Hva hadde jeg gitt meg ut på?

Jeg klemte hendene sammen i fanget, prøvde å si til meg selv at det var ingenting som tydet på at vi, av alle, ikke skulle komme ut igjen. Det var entunnel som var laget nettopp for å bedre kommunikasjonen. Men angsten bare strammet grepet om hjerterøttene mine. Det ble vanskelig å puste. To km inn i fjellet, tre km inn i fjellet. Øynene mine var fiksert på høyre side av bilen. Jeg stirret inn i den mørke tunnelsiden der bare lysene fra frontlysene opplyste veggen idet vi suste forbi. Sekundene var lange som timer. Hjertet dundret av sted som om jeg sprang 100 meteren på ny verdensrekord. Det gjorde vondt i brystet. Halsen hadde snørt seg sammen til en trang liten sjakt der bare en munnfull luft fikk plass.

Skiltene med ti, elleve og tolv km ble passert. – Du er så stille, sa sjåføren, kjæresten min. Jeg greide å presse frem et: – Ja, jeg er redd! Jeg kvekket som en gås. Han fortalte at vi straks var halvveis. – Da skal du få se noe, sa han fornøyd. Der, inne i tunnelen åpenbarte det seg en hule som var lyssatt. Akkurat her var veggene malt i hvitt. Lyset var blått. Det var en fantastisk illusjon av å være en ishule.

Bilen ble stoppet. Vi skulle virkelig besøke trollet. Kunne jeg få lemmene mine til å lystre? Ville jeg greie å gå ut? Som en søvngjenger åpnet jeg døren og steg med stiv kropp ut av bilen. Jeg krampeholdt meg i bildøra mens beina tok inn kontakten med fjellet. Her stod lille, redde jeg, tolv kilometer inne i fjellet.

Susingen fra fjellet sang i ørene mine. Det var skremmende, uvant og rart. Det var som å være på yttersiden av seg selv. Trollet snakket til meg, lo av meg med buldrende fjellstemme og sa at jeg aldriville slippe unna. Jeg var stivnet i redsel.

Kjæresten min kom rundt bilen. – Huff, du er redd, lille du, sa han og holdt rundt meg. Armene hans låste seg fast rundt livet mitt. Jeg lente meg inntil og slapp pusten. Endelig kunne jeg trekke lungene full av luft. Jeg var ikke alene. Jeg hadde min egen Espen Askeladd, som forsto hva det kostet meg å stå her til halsen i angst, og som gav meg medisin – nærhet, omtanke og varme. Mens vi stod der, begynte han å synge med dyp bass. Det var som om trollets stemme ble overdøvet.

Jeg kunne begynne å se meg rundt. Jeg kunne til og med glede meg over det vakre lyset. Nå kunne jeg lytte til fornuften igjen, som sa at tunneler er lure oppfinnelser. Vi satte oss inn i bilen. Med jubel kunne jeg telle meg ned til vi igjen så den fliken av dagslys i tunnelåpningen. Trenger jeg å fortelle at den andre halvdel av tunnelturen var helt

annerledes? Men jeg torde ikke slippe gleden helt frem før jeg var ute av tunnelen. Jeg måtte se meg tilbake for å se om stortrollet kom etter. Det gjorde han ikke, tenk!

Og neste gang, neste gang kommer jeg til å være litt mindre redd, det er jeg helt sikker på.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 2, 2006, side 142-143*

**TEKST**

**Beate Heide**, klinisk pedagog, Trondheim