

# Innhold

FORORD . . . . .	11
INNLEDNING OG NØKKELTANKER . . . . .	13
KAPITTEL 1	
FRA INDIVIDUALTERAPI TIL ORGANISASJONSPSYKOLOGI . . . . .	19
Angst og ensomhet . . . . .	21
Ensomheten ved restaurantbordet . . . . .	23
Min egen vei . . . . .	24
KAPITTEL 2	
NÅR MENNESKER MØTES I GRUPPER. . . . .	29
Struktur kontra ustruktur . . . . .	30
Psykogruppen . . . . .	32
Dogmatisme . . . . .	35
Angst og utrygghet. . . . .	36
Struktur som et forsvar mot angst . . . . .	38
Dogmatisme som et forsvar mot angst . . . . .	40
KAPITTEL 3	
ANGSTENS OG TRYGGHETENS VEIER . . . . .	44
Våre splittede behov . . . . .	45
Hva er <i>meg</i> ? De grunnleggende behovene . . . . .	45
Dynamikk: avvergemekanismer og vekstmekanismer. . . . .	48
Livsstil: sosio- og psykoatferd. . . . .	52
De sekundære behovene: mening og frihet . . . . .	53
Rådende psyke: dogmatisme og angst . . . . .	57
De primære behovene: trygghet og vekst . . . . .	59
Fra trygghet til tragedie: en sammenfatning av modellen. . . . .	62
Sammenhengen mellom tanker og følelser. . . . .	64
Geniene og deres følelsesliv . . . . .	65
Filosofiske retninger og deres opphavsmenns følelsesliv . . . . .	65
Etterord . . . . .	68

KAPITTEL 4	
ANGST OG KOMMUNIKASJON . . . . .	71
Kommunikasjon i grupper . . . . .	71
Kommunikasjonsnivåer (KONI) . . . . .	73
Stimuleringsintensitet og angst . . . . .	75
Angst hos fallskjermhoppere . . . . .	78
Stimuleringsintensitet i grupper . . . . .	78
Angst og gruppeledelse . . . . .	81
Påpekning av inkongruent kommunikasjon . . . . .	82
Påpekning av inkongruent opplevelse . . . . .	82
Tre lederstiler . . . . .	83
Den gjenspeilende leder . . . . .	83
Den påpekende leder . . . . .	84
Den tredje veien – den fortolkende lederen . . . . .	84
På «fjelltur» med KONI . . . . .	85
Maktkampen i grupper . . . . .	89
KAPITTEL 5	
MÅLING AV ANGST . . . . .	92
Utviklingen av angsttester . . . . .	93
Utviklingen av egne tester . . . . .	95
Hva hjertet er fullt av, renner munnen over med . . . . .	98
Avslutning . . . . .	100
KAPITTEL 6	
ANGST I RUTER OG RUBRIKKER . . . . .	103
Psykogrammet – en diagnose av gruppen . . . . .	103
Ledelse og angst . . . . .	106
Ledere som skaper angst . . . . .	111
Syndebukken . . . . .	112
KAPITTEL 7	
ANGST OG STRUKTUR . . . . .	115
Angst og organisasjon . . . . .	117
Hva er struktur? . . . . .	119
Sosiale avverger mot angst . . . . .	121
Angst som resultat av samspillet mellom struktur og behov . . . . .	124
Driftsangst og systemangst . . . . .	127
Systemangst . . . . .	130
Angst og endring . . . . .	132
Kompleksitetsteori . . . . .	134

## KAPITTEL 8

ANGSTEN I FILOSOFIEN OG PSYKOLOGIEN . . . . .	139
Fra smerte til åndelig pine – angstens historie . . . . .	140
Angsten i filosofien . . . . .	142
En kritikk av eksistensialistene . . . . .	146
Angst i freudiansk psykologi . . . . .	148
Freuds første angstteori . . . . .	149
Freuds andre angstteori . . . . .	152
Freudianisme versus eksistensialisme . . . . .	155
Angst i den vitenskapelige psykologien . . . . .	157
Forsøk på å definere angst . . . . .	158
Forsøk på å måle og beregne angst . . . . .	163
Hvor går angsten? . . . . .	164
Avslutning . . . . .	168

## KAPITTEL 9

DEN UBEVISSTE ANGSTEN . . . . .	170
Angsten under overflaten . . . . .	171
Paranoid og depressiv angst . . . . .	175
Den ubevisste angstens kjennetegn . . . . .	176
Angst i «kjelleren» eller i «dagligstua» . . . . .	178
Kjønn og angst . . . . .	180
Forsvar . . . . .	181

## KAPITTEL 10

ANGST BLANT PASIENTER OG KJENDISER . . . . .	184
Angstlidelsene . . . . .	186
Fobiene . . . . .	187
Angstnevrosene . . . . .	189
Kjendisers angst . . . . .	191
Angst i toppidretten . . . . .	198
Angstens kilde . . . . .	201
Behandling . . . . .	203
Medisinsk behandling . . . . .	205
«Snakketur» – med flaskekost i sjelen . . . . .	208
Psykologiske behandlingsformer . . . . .	210
Terapeutenes angst . . . . .	214
Valg . . . . .	218
Det psykiske helsevesenet – en kritikk . . . . .	219

## KAPITTEL II

Å HANSKES MED ANGST PÅ EGEN HÅND . . . . .	228
Utfordringer . . . . .	230
En konstruktiv løsning: å møte angsten med et <i>må</i> . . . . .	230
Angst som energi . . . . .	234
Bekymring . . . . .	236
En trygg base . . . . .	241
Kjærlighet . . . . .	242
Hat og aggresjon . . . . .	243
Angst er tolkning . . . . .	245
Fra fare til faktum . . . . .	248
Ingmar Bergman og Albert Ellis . . . . .	251
Avslutning . . . . .	253
NOTER MED SIDEHENVISNINGER . . . . .	255
LITTERATURLISTE . . . . .	283
NAVNEREGISTER . . . . .	295
STIKKORDREGISTER . . . . .	300