

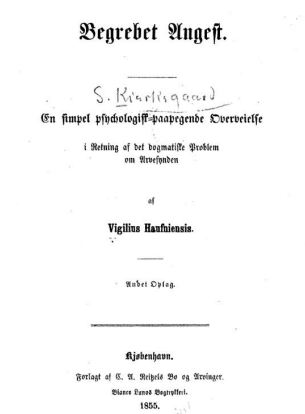
Eksistensiell angst fra Kierkegaard til vår tid



Anders Malkomsen
Oslo universitetssykehus
anders.malkomsen@gmail.com

Forfatteren har fylt ut interessekonfliktskjema og oppgir ingen interessekonflikter. Takk til Kristoffer Tunheim og André Løvgren for nyttige innspill.

Søren Kierkegaards *Begrepet angst* fra 1844 er en klassiker som ble utgangspunktet for hele den eksistensielle psykologien.



BOK *Begrepet angst*

FORFATTER Søren Kierkegaard

ÅR 1844/2014

Søren Kierkegaard (1813–1855) levde det meste av sitt 42-årige liv i København som eksentrisk filosof og teolog. Som flanør vandret han ofte gatelangs, elegant kledd i høye krager og med stor hatt. Under bredden skjulte han et skarpt blikk for forbigående menneskers mangfoldige uttrykk og levemåter. Når han ikke spaserte, satt han på en av kafeene i byen, som regel i skrivende refleksjon over menneskesinnets dybder eller ivrig diskusjon med byens intellektuelle. Han fremstod, med andre ord, som prototypen på en eksistensiell terapeut.

Faren var både sterkt religiøs og dypt melankolsk, og sønnen arvet begge deler. Dette, kombinert med et ulykkelig og angstfremkallende kjærlighetsforhold til Regine Olsen, ble utgangspunktet for nesten alt han skrev (Carlisle, 2020). Det er derfor ikke spesielt overraskende at nettopp han ble den første som viet seg til et seriøst teologisk-psykologisk studium av angstens mysterier i boken *Begrepet angst* (1844/2014).

— *Boken er fortvilende komplisert*

I dette essayet vil jeg presentere Kierkegaards klassiker om angst, som også har vært viktig for meg personlig. Boken er fortvilende komplisert, stiller flere spørsmål enn den gir svar, minner oss på

at livet er mer komplisert enn vi i hverdagen orker å erkjenne, og tvinger leseren til å forholde seg til sin egen frihet. Det er altså en bok jeg alltid lukker med større eksistensiell uro enn hva jeg hadde da jeg åpnet den – og det er en god ting. Hvis du leser videre, vil du forstå hvorfor.

I tillegg til å presentere boken vil jeg også skissere dens sentrale fortolkningshistorie, inkludert hva den har betydd for utviklingen av eksistensiell terapi. Men fordi *Begrepet angst* vanskelig lar seg forstå uten å se den i lys av Kierkegaards øvrige forfatterskap, er det nødvendig å begynne med en kort bibliografisk ramme.

Kort liv, lang bibliografi



Den unge Kierkegaard av N.C. Kierkegaard, 1838

Til tross for sitt korte liv etterlot Kierkegaard seg et forfatterskap av usedvanlig omfang og originalitet, hvorav det meste ble skrevet i løpet av hans siste ti år. Han skrev alle sine filosofiske bøker under ulike pseudonymer for å kunne føre heftige diskusjoner med seg selv, og de er fulle av aforismer, falske brev, fiktive dagboknotater, dikt, essays og selvmotsigelser. Med andre ord har vi å gjøre med en forfatter som egentlig er umulig å oppsummere kort.

Kjernetematikken i forfatterskapet kan likevel oppsummeres i noen få ord: identitet, frihet, valg, ansvar, synd, angst, tro og fortvilelse. I *Enten – Eller* (1843/2014), som utkom året før *Begrepet angst*, utforsker Kierkegaard kontrasten mellom det estetiske livet, preget av nytelse og flukt fra ansvar, og det etiske livet, kjennetegnet av valg og forpliktelse. Utfordringen til leseren er selvsagt: Hvordan lever du? Samme år fulgte *Frykt og Beven* (1843/2022), en analyse av bibelfortellingen om Abrahams drap på sønnen Isak. Her tas vi med inn i de ulike valgene Abraham har i denne umulige situasjonen, følelsene de utløser, og de etiske implikasjonene av ulike valg. For Kierkegaard var det nemlig ikke mulig å skille mellom psykologi og moral. I *Stadier på livets vei* (1845/2022), som kom året etter *Begrepet angst*, konkluderer han med at både den estetiske og etiske levemåten vil ende i angst og fortvilelse. Den religiøse livsformen, derimot, presenteres som en høyere levevei. Veien til Gud går imidlertid ikke gjennom fornuften, men gjennom «troens sprang» over fornuften, i en aksept for det

gåtefulle og paradoksale i livet som ikke fullt ut kan forstås. Med *Sykdommen til døden* (1849/2024) skriver han en åndelig oppfølger til *Begrepet angst*, hvor han undersøker fortvilelsens mange kilder, deriblant fortvilelsen over ikke å være seg selv, og konkluderer med at troen på Gud er det eneste som kan forløse oss. Av alle disse verkene er det likevel boken om angst som har fått den mest sentrale betydningen for psykologien.



Begrepet angst

I *Begrepet angst* analyserer Kierkegaard angsten gjennom det han kaller «en simpel psykologisk-påpekende undersøkelse». Metoden er imidlertid alt annet enn simpel, og for den uforberedte leser kan boken være nokså overveldende. Det syntes nok også samtiden, for opplaget på 250 bøker ble først utsolgt da forfatteren lå på dødsleiet. La oss derfor ta gjennomgangen trinnvis, og holde det mest kompliserte utenfor i denne omgang.

Han begynner sin analyse med å skille skarpt mellom frykt og angst. Mens frykten alltid har et konkret objekt, som edderkopper, relasjonell avvising eller store forsamlinger, er angsten en fryktreaksjon uten et konkret objekt. Hvis en pasient for eksempel beskriver overveldende indre uro, men svarer «vet ikke» på spørsmål om hvorfor, kan det altså hende at det nettopp er en reell angst man er på sporet av, og ikke frykt. Det blir likevel ikke helt presist å si at angsten er uten et objekt, for angsten er, ifølge Kierkegaard, et resultat av at mennesket «skuer sin egen frihet» og «skuer ned i sin egen mulighet». Angst er «frihetens svimmelhet».

Det er altså et indre objekt man frykter, selve friheten til å velge, som riktignok kan utløses av et ytre objekt. For å forklare dette tar Kierkegaard utgangspunkt i Adam før syndefallet, mens han ennå lever i uskyldens tilstand. Han har frihet, men er seg ikke bevisst den. Først idet Gud gir forbudet mot å spise av kunnskapens tre, blir friheten synlig for Adam. Han oppdager da at han kan gjøre det motsatte av hva Gud sier, og det er i dette øyeblikket angsten oppstår. Adam opplever altså ikke angst for syndefrukten i seg selv, men for det faktum at han kan velge å bryte budet. Angstens kilde er dermed friheten, bevisstheten om «jeg kan» og de konsekvensene som vil følge av valget.

Lar dette seg oversette til noe mer hverdagslig? Ja, det er den samme angsten vi alle kan kjenne på toppen av en høy bygning. Dette er – for Kierkegaard – ikke egentlig en frykt for selve høyden, den er jo ufarlig, men for muligheten denne høyden gir oss til å hoppe, eller til å dytte noen andre utfor. Vi vet så altfor godt at vi *kan* hoppe når vi står der ute på kanten, og at ingen vil stoppe oss fra det foruten oss selv. Angstens kilde er muligheten, tvetydigheten og usikkerheten på hva vi egentlig er i stand til. Høyden stiller det stumme spørsmålet: Er livet ditt verdt å leve?

Angsten som veileder

Dette leder videre til Kierkegaards poeng om at angsten ikke bare er en trussel, men også en veiviser. Det er helt grunnleggende for Kierkegaard at angst hverken kan eller bør unngås, men er en livsledsager vi aldri blir kvitt – «ikke i adspredelsen, ikke i larmen, ikke under arbeidet, ikke om dagen, ikke i natten». Til den som skryter av ikke å kjenne angstens smerte, skriver han strengt: «Da skal jeg med glede innvie ham i min forklaring, at det kommer av at han er åndløs.» I stedet for å unngå angsten bør vi bære den som et bevis på vår opphøyde menneskelighet: «Dersom et menneske var et dyr eller en engel, da ville det ikke kunne engste seg. Da det er syntese, kan det engste seg, og jo dypere det engster seg, jo større menneske.»

Det å kjenne sin angst er altså en nødvendig del av det å kjenne seg selv, for å kunne bli seg selv. Den som har latt seg lede av angsten frem til erkjennelsen av sin egen frihet, og erkjent at ethvert menneske står fritt til både å være og gjøre hva det vil, har kommet langt i Kierkegaards skole. Dette innebærer også en erkjennelse av at «det forferdelige, fortapelsen, tilintetgjørelsen, bor dør i dør med ethvert menneske». Det dreier seg om å engste seg på den rette måten, og «dannes ved angsten» gjennom å gå «mulighetens skole»: Ikke synke ned i de uendelige muligheters angst, men heller ikke glemme eller overdøve angsten med hverdagens adspredelser.

Siden vi aldri blir kvitt angsten, og det heller ikke bør være noe mål, bør vi heller lære oss å leve godt med den. Som Kierkegaard selv skriver: «Dette er et eventyr som ethvert menneske må bestå: Å lære å engste seg, for at det ikke enten skal fortapes ved aldri å ha vært angst, eller ved å synke ned i angsten. Den som lærte å engste seg på den riktige måten, han har lært det høyeste.» Det er likevel ingen tradisjonell selvhjelpsbok Kierkegaard har skrevet. Metoden er snarere sokratisk, i den betydning at han utfordrer og undrer seg mer enn han gir klare og entydige svar. Dette er basert på vissheten om at eksistensielle sannheter aldri kan formidles direkte fra en person til en annen, en holdning som fortsatt er kjernen i eksistensiell terapi.

Eksistensialismen

Det er ikke uten grunn at Søren Kierkegaard kalles eksistensialismens stamfar. I filosofien ble hans ideer videreutviklet hos Martin Heidegger (1889–1976) i *Væren og tid* (1927/2018), som anså angsten som en tilstand der vi (dasein) er konfrontert med det grunnleggende menneskelige, med *væren*, men også med *intet* og muligheten for *ikke-å-være*. Døden nevnes også hos Kierkegaard, men får større plass hos Heidegger (Buben, 2013). Jean-Paul Sartre (1905–1980) legger i *Væren og intet* (1943/2018) særlig vekt på angsten som et uttrykk for vår radikale frihet, og viser de mange mislykkede forsøkene vi gjør på å unngå frihetens angst. På vårt feigeste og mest inautentiske lever vi, ifølge Sartre, i «ond tro», når vi velger å tro at vi er bestemt av ytre årsaker og fortid, eller hengitt til drifter eller lidenskaper, og ikke erkjenner at vi selv kan velge hvem vi vil være.

I forbindelse med 100-årsdagen for Kierkegaards død beskrev Sartre ham som et «transhistorisk» menneske (Aumann, 2006). Sartres poeng var at Kierkegaards subjektivitet forblir tilgjengelig for oss fordi vi deler den samme eksistensielle situasjonen som han. På denne måten videreutvikler han innsikten fra *Begrepet angst*: Slik Adam oppdager sin frihet for første gang og smertefullt erfarer angsten som følger, gjentar vi alle denne universelle erfaringen i våre egne, partikulære liv. Vi har alle ett punkt i livet der vi erkjenner at vi ikke bare kan, men må velge selv. Ansvar stanser imidlertid ikke ved oss selv, hevder Sartre. Slik vi fortsatt lever med konsekvensene av Adams valg, vil andre leve med konsekvensene av våre. Når vi velger, velger vi derfor ikke bare for oss selv, men også for andre. Angstens kilde blir dermed ikke bare ansvaret vi har for oss selv, men også for menneskeheten. Altså er eksistensialismen langt mindre individualistisk enn den ofte beskyldes for å være.

Eksistensiell psykologi

Det eksistensielle tyngdepunktet skulle nå bevege seg fra filosofien og over i psykologien, aller først med daseinsanalyse, utviklet av Ludwig Binswanger (1881–1966) og videreført av Medard Boss (1903–1990). De anså psykisk lidelse som en innsnevring av menneskets opplevelse av verden, hvor friheten og mulighetsrommet snevres inn. Terapiens oppgave blir da ikke å redusere symptomer, men å gjenåpne verden ved å gjøre nye muligheter synlige. Dette innebærer en fenomenologisk



undersøkelse av hvordan pasienten forholder seg til valg, ansvar og frihet. Selv om Heideggers filosofi er hovedinspirasjonen, er det ingen tvil om at *Begrepet angst* også var viktig for daseinsanalysens utvikling (Holzhey-Kunz, 2014).



Mens daseinsanalysen forble et smalt europeisk eksperiment, skulle eksistensialismen få nytt liv i Amerika. Her utmerker Rollo May (1909–1994) seg som en sentral bidragsyter, særlig med boken *The Meaning of Anxiety* (1950). En viktig nyvinning hos May er skillet mellom normal og nevrotisk angst. Den normale angsten skyldes at vi ikke lever i tråd med egne verdier, skriver May, fordi vi ikke har brukt vår frihet godt nok. Nevrotisk angst peker derimot ikke mot noe av eksistensiell betydning, men lammer vår evne til å handle i samsvar med egne verdier. Dagens angstdiagnoser – som sosial angst, fobier eller generalisert angst – er eksempler på nevrotisk angst. Denne typen angst er uforholdsmessig stor, hemmer fri handling og bør derfor behandles.

– Angst er «frihetens svimmelhet»

Den normale (eksistensielle) angsten er imidlertid verdt å lytte til. Ifølge May er den dessuten særlig sterk i vår tid, fordi vi etter «Guds død» står alene, uten tidligere tiders moralske forankring i religionen. I dette tomrommet har markedstenkningen tatt over; den preger ikke bare samfunn og kultur, men også individets psykologi. Selvtillit og selvfølelse blir da avhengig av andres vurderinger. Resultatet er et samfunn der mange lever etter mål de aldri har valgt selv. Tilpasser man seg samfunnets normer og verdier uten å kjenne etter om de stemmer med egne behov og erfaringer, oppstår en indre splittelse og selv fremmedgjøring. Dette gir vår tids doble ulykke: ikke bare frykten for å mislykkes i å nå ytre mål, men også angsten for å lykkes på andres premisser.

Med dette skillet blir psykologien plutselig normativ, og det blir en terapeutisk oppgave å finne frem til hvilke verdier som er pasientens «egne». I tillegg blir terapeutens rolle å skille mellom de to angstformene, behandle den ene og kultivere den andre. Da oppstår behovet for en formalisering av eksistensiell terapi.

Eksistensiell terapi

Den eksistensielle terapien er i stor grad et forsøk på å gjøre Kierkegaards innsikter om til praktisk hjelpekunst. Emmy van Deurzen er blant dagens ledende eksistensielle terapeuter, og selvsagt en ivrig Kierkegaard-leser. Hun gir flere konkrete råd til eksistensielle terapeuter som ønsker å ta pasientens eksistensielle angst på alvor (Deurzen, 2012). Først og fremst må angsten ikke bagatelliseres eller beroliges bort, men anerkjennes som noe som er verdt grundig utforskning. Deretter er det avgjørende å rette oppmerksomheten mot de valgene angsten peker mot, siden angst ofte oppstår i møte med viktige eksistensielle valg. Terapeuten skal da støtte pasienten i å utforske hvilke muligheter som ligger i angsten. Deurzen legger spesielt vekt på den kroppslige dimensjonen av angst. Hvis pasienten inviteres til å beskrive og dvele ved sine fysiske opplevelser av angsten, kan forsvarsmekanismer svekkes og evnen til refleksjon styrkes. For å gjøre dette mulig må terapeuten selv være villig til å tåle pasientens angst. Terapeutens rolle blir da å støtte pasienten i å mobilisere det eksistensielle motet som kreves til å gjøre disse endringene.

I *The courage to be* (1952/2014) av teologen Paul Tillich (1886–1965) får vi et svar på hvordan vi bør møte den eksistensielle angsten, sterkt inspirert av Kierkegaard. Hans løsning er å utvikle eksistensielt mot, som han definerte som: «The courage to accept oneself as accepted in spite of being unacceptable». Der Tillich forstår dette motet som å ta imot Guds nåde, har den sekulære

grenen av eksistensiell terapi videreutviklet dette til å bli en terapeutisk holdning. Her finnes det åpenbare koblinger videre til både Carl Rogers' (1902–1987) idé om «unconditional positive regard» (1961/1977) og Irvin Yaloms (1980/2011) relasjonsfokuserende eksistensielle terapi.



Et eksempel på denne holdningen finner vi hos de eksistensielle terapeutene som har interessert seg for religiøs ekstremisme. Ikke sjelden møter eksistensielle terapeuter personer med ekstreme holdninger, som har valgt en ytterposisjon i samfunnet for å slippe unna livets tvetydighet. Et eksempel er radikaliserende islamister, som ofte preges av en eksistensiell uro som ikke aksepteres i de strengeste religiøse miljøene (Gibbs, 2005). I møte med slike pasienter handler det ikke om å korrigere ståstedet, men om å utforske hvorfor de har valgt å konstruere verden slik de har gjort. Hensikten er at pasienten skal forstå seg selv bedre, oppdage sin frihet til å tenke og handle annerledes, ta ansvaret for sin egen ideologi og til slutt: våge å åpne seg for at tilværelsen rommer mer enn det enhver dogmatisk religion prøver å gi inntrykk av

Spissborgerlighet

Dogmatiske sannheter, skråsikkerhet og absolutte forklaringer var Kierkegaards kjære fiender gjennom livet. Med *Begrepet angst* tok han et oppgjør med de tyske idealistene, som i sin hybris ville forstå og kategorisere verden fullstendig, som han anså som en «spissborgerlig» trang til trygghet. Psykologiens tilkortkommenhet som vitenskap er en vedvarende bekymring hos Kierkegaard, som stadig minner om at «psykologien har å bli innenfor sin grense» og «fremfor alt må vokte seg for ikke å gi det utseende av å kunne forklare det ingen vitenskap forklarer». Selv om dette sitatet snart er to hundre år gammel, er det mer aktuelt enn noen gang.

Spissborgeren lever i konformitet og vane, skriver han, ved å dekke over angsten med merkelapper og systemer. Er det noe spissborgerlig ved psykisk helsevern i dag, med sine mange diagnoser, skjemaer og forklaringer? Den blir i hvert fall spissborgerlig i Kierkegaards forstand hvis den eksistensielle angsten reduseres til et symptom som skal fjernes, eller hvis pasienter hjelpes tilbake til hverdagen uten at man utforsker om den hverdagen egentlig er verdt å vende tilbake til. Da blir behandlingen bare eksistensiell anestesi.

Å lese *Begrepet angst* i dag utløser likevel et dilemma for enhver terapeut. På den ene siden risikerer man, ved å fokusere for mye på eksistensiell angst i helsevesenet, å sykliggjøre noe som ikke er sykt i utgangspunktet. Å lære folk å bli kjent med seg selv er neppe noe som bør være kjerneoppgaven til det offentlige psykiske helsevernet. På den andre siden, dersom man ikke tar angstens eksistensielle dimensjon på alvor, mister man et sentralt aspekt ved menneskelig erfaring av syne. Dette dilemmaet er ennå ikke løst på noen god måte, noe som trolig er en viktig forklaring på at eksistensiell terapi fortsatt er en terapeutisk outsider.

Selv om Kierkegaards teorier om angst både er blitt utfordret og videreutviklet av andre, er det ingen som kan overgå originalen i originalitet, vidd og idérikdom. Det er derfor ingen overdrivelse å kalle Kierkegaard den eksistensielle psykologiens svar på Sigmund Freud (1856–1939). På samme måte som all psykoanalytisk teori må forholde seg til Freud, må all senere eksistensiell litteratur på en eller annen måte forholde seg til Kierkegaards skrifter.

Referanser

Aumann, A. (2006). Sartre's View of Kierkegaard as Transhistorical Man. *Journal of Philosophical Research*, 31.

- Buben, A. (2013). Heidegger's Reception of Kierkegaard: The Existential Philosophy of Death. *British Journal for the History of Philosophy*, 21(5), 967–988. <https://doi.org/10.1080/09608788.2013.825576>
- Carlisle, C. (2020). *Philosopher at heart: The restless life of Søren Kierkegaard*. Penguin Books.
- Deurzen, E. v. (2012). *Existential counselling & psychotherapy in practice* (3. utg.). Sage.
- Gibbs, S. (2005). Islam and Islamic Extremism: An Existential Analysis. *Journal of Humanistic Psychology*, 45, 156–203. <https://doi.org/10.1177/0022167805274728>
- Heidegger, M. (1927/2018). *Væren og tid*. Pax.
- Holzhey-Kunz, A. (2014). *Daseinsanalysis*. SD Books.
- Kierkegaard, S. (1843/2014). *Enten-eller* (K. Johansen, Overs.). Oktober.
- Kierkegaard, S. (1843/2022). *Frykt og beven*. Oktober.
- Kierkegaard, S. (1844/2014). *Begrepet angst*. Oktober.
- Kierkegaard, S. (1845/2022). *Stadier på livets vei*. Oktober.
- Kierkegaard, S. (1849/2024). *Sykdommen til døden*. Oktober.
- May, R. (1950). *Meaning of anxiety*. The Ronald Press Company.
- Rogers, C. (1961/1977). *On becoming a person*. Robinson publishing.
- Sartre, J. P. (1943/2018). *Being and nothingness*. Taylor & Francis.
- Tillich, P. (1952/2014). *The courage to be*. Yale University Press.
- Yalom, I. D. (1980/2011). *Eksistensiell psykoterapi* (2. utg.). Cappelen Damm.

