



Angst og krise; balance og ubalance, livs- og dødsangst

Man kan være af den overbevisning, at mennesket grundlæggende stræber efter harmoni; man søger uvilkårligt at opretholde en balance i sit liv. Og hvis der sker radikale ændringer i den enkeltes liv, bringes mennesket ud af balance og i krise.

Eksistenspsykologien har det udgangspunkt, at mennesket grundlæggende er i ubalance fordi enhver valgsituation i hverdagen i og for sig udgør en krise og er forbundet med angst. Angst er for Kierkegaard en mellembestemmelse forstået på den måde, at overgangen fra det øjeblik, hvor handlingen er en mulighed, til det øjeblik hvor handlingen udføres, er forbundet med angst – ikke nødvendigvis for at udføre en bestemt handling, men for de konsekvenser som fuldførelsen eller tilbageholdelsen af handlingen medfører. Og konsekvenserne kan faktisk kun bygge på forestillinger, fordi ethvert valg er et spring ud i det ukendte og uforudsigelige. Så er det ikke så underligt at mennesket ængstes og tvivler, med Kierkegaards ord; Fortvivlet at ville være sig selv og fortvivlet ikke at ville være sig selv.

Det kan både være en berigende men også bedrøvelig erkendelse, at ethvert valg indebærer fravalg, man selv har truffet og alene er ansvarlig for.

Forstået på den måde er angst ikke et signal om sygdom, noget man skal værnes imod og helbredes for, men en handlingsvejleder med vigtige konsekvenser for det personlige liv.

Det er dog muligt at undvige den fundamentale angst der knytter sig til menneskets eksistens ved at lade andet og andre træffe valgene og styre retningen i den enkeltes liv; en måde at omgå den fundamentale aleneværen ved det personlige ansvar, men også en måde at lade sig fremmedgøre for sig selv. Det kan være ved at vælge den konstante livsudfoldelse, der knytter sig til fortsat at kaste sig ud i noget nyt uden at overveje konsekvenserne af det. Eller ved at vælge den konstante livstilbageholdelse forbundet med at vige tilbage fra at opsøge nye muligheder gennem forsatte overvejelser og analyser. Den første kaldes med et eksistenspsykologisk begreb dødsangst, fordi et menneske kan være drevet af at undgå erkendelsen af dødens uundgåelighed, at livet også består af begrænsninger og at vi ikke lever evigt. Den anden kaldes livsangst fordi et menneske generelt kan ængstes for at erkende livets mange muligheder og at vi er frie til at forholde os.

Ifølge Eksistenspsykologien erfarer mange (især unge) mennesker i vort moderne samfund mødet med disse grundvilkår og livstemaer. Det kan blandt andet sættes i sammenhæng med samfundets fokus på udbud af utallige valgmuligheder, med betvivelse af religionen som retningsangiver og med færre velintegrerede, troværdige rollemodeller.

De understregede ord uddybes i andre tekster på siden