



Tilstanden angst

*"Angst er den spænding, den livfuldhed, vi bringer med os, og som stagnerer, hvis vi er usikre på den rolle, vi skal spille. Vi ved ikke, om vi vil få bifald eller tomater; vi tøver, derefter begynder hjertet at banke heftigt, al energi kan ikke komme til udtryk i aktivitet. Så er det, vi får lampefeber. Formlen for angst er ganske enkel: **angst er svælget mellem nuet og det, vi forventer.**"*

Frederick S. Perls, "Gestaltterapi" (s. 10, min fremhævelse), Socialpædagogisk Bibliotek, Munksgaard 1975

"Angst er en helt normal følelse. Det er vigtigt gennem hele livet at kunne reagere på farlige situationer med angst. Angstfølelsen og ængstelige tanker sikre, at mennesker i alle aldre kan forudse og dermed undgå fare, kan flygte fra farlige situationer samt søge sikkerhed og tryghed. Angsten er med til at beskytte os mod situationer og ting, der truer vores velbefindende, sundhed eller overlevelse."

"Angstbogen", tværfaglig forfattergruppe, 10. kap. v. Nicole K. Rosenberg (s. 135), Psykiatrifondens Forlag 2008

"Jeg kunne ikke drikke af en kop eller spise, når andre så på mig. Jeg blev lammet ligesom en ged, der stivner, når en fjende nærmer sig. Jeg turde ikke gå op i en bus, fordi alle så på mig, når jeg gik gennem bussen. Det var skræmmende at møde alle de fremmede ansigter. Jeg kunne ikke spise i kantinen med andre, ikke drikke kaffe med dem, ikke holde øjenkontakt. Jeg har dog heldigvis lært, at når man ser på den øverste del af næsen, kan folk ikke se, at man ikke ser dem i øjnene. – Kamma Kaspersen, Angstforeningen."

"Angstbogen", tværfaglig forfattergruppe, 3. kap. v. Jes Gerlach (s. 29), Psykiatrifondens Forlag 2008

I den gestaltterapeutiske teori regnes angst ikke for en følelse, men for en tilstand. Den tilstand som opstår, når man stivner i forestillingen om noget, man tror vil ske (men som endnu ikke er sket) – jævnfør Fritz Perls i citatet herover: *"angst er svælget mellem nuet og det, vi forventer."*

Dette skal ikke forveksles med *frygt*, som er den tilstand der opstår, når man erfarer en konkret trussel (noget som rent faktisk finder sted). I en gestaltterapeutisk kontekst (og for så vidt i bred almindelighed) defineres angst derfor som noget, der har sin årsag indeni en selv (i forestillinger og fantasier), mens frygtens årsag er en virkelig, ydre trussel.

Nu er der imidlertid løbet meget vand i åen, siden Fritz Perls udtalte sig tilbage i 1960'erne. Angstens årsager og symptomer har været genstand for omfattende forskning og enhver, der har oplevet gennemgribende angst vil nok (med rette) være skeptisk overfor påstanden om, at angst ikke er en følelse.

I Psykiatrifondens informative bog om angst, *Angstbogen*, kan man orientere sig om den moderne angstforståelse, der dækker over en række forskellige diagnoser og årsagsteorier. Som det fremgår af



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

citaterne herover, regnes let angst for hensigtsmæssig og nødvendig for at kunne vurdere fare og dermed kunne passe på sig selv – mens sygelig angst er gentagende og helt uproportionale reaktioner, der på sigt kan have ødelæggende konsekvenser for ens sociale liv.

For den ivrige læser, vil jeg også nævne eksistentialismen og eksistentiel psykoterapi, som begge medtager angst som et væsentligt begreb, mere herom i f.eks. Søren Kierkegaards og Irvin D. Yaloms forfatterskab.

Gestaltterapeutisk angstforståelse

Den gestaltterapeutiske angstforståelse dækker ikke sygelig angst, men er meget anvendelig for det såkaldte almindelige menneske, der står overfor at skulle prøve noget nyt og dermed overskride egne velkendte og trygge rammer.

I gestaltterapeutisk optik udfolder man sig livet igennem i et væld af roller: som barn, som forældre, som studerende, som arbejdstager, som arbejdsgiver, som kæreste, samfundsborger, oprører osv. – store og små rolleskift, dagen og livet igennem.

Det er i denne kontekst, at det gestaltterapeutiske angstbegreb især kommer til sin ret. Det er naturligt og ønskværdigt, at man forudser og øver en ny situations krav, før situationen faktisk finder sted. Man forestiller sig, hvad der vil ske og hvordan, man vil agere. Men denne forestillingsproces kan tage overhånd og medføre *et svælg mellem nuet og det vi forventer*.

Eksempler kan være: det store barn, der er ved at blive en ung voksen; singlen, der står på tærsklen til et forpligtende forhold; den fastansatte, der er på nippet til jobskifte; den gifte person, der vil skilles; den underordnet, der bliver forfremmet til overordnet; udsigten til at skulle holde en tale for en forsamling – og ikke have prøvet det før; ønsket om at sige fra overfor en bestemt person – og være uvant med grænsesætning osv. – alle situationer, der indeholder transformation, uvant synlighed, at blive udfordret på det velkendte, kan potentielt være angstprovokerende, fordi forestillingsprocessen nærer af det uforudsigelige ved det ukendte.

Pointen er, at hvis man ved nærmere eftertanke kan se, at angsten ikke handler om egentlig fare, så er angsten et symptom på, at man holder livfuldhed og selvudtryk tilbage. Der opstår en spænding mellem, hvad man plejer at gøre (det velkendte) og fremdrift hen mod at afprøve nye muligheder (det ukendte).

Det er i overført betydning som øjeblikket, hvor man hopper fra én sten til en anden: man sætter af fra det velkendte, hænger et splitsekund i luften før fødderne lander på ny (at forstå som at man begynder at gøre sig erfaring med konkrete begivenheder). Det er i splitsekundet, man stivner. Man er egentlig midt i en bevægelse, det naturlige flow er en fortsættelse fremad, men man stopper, hængende i luften, bremser situationens momentum – og oplever angst.

Det er derfor gestaltterapien ikke kalder angst for en følelse – det er teknisk set ikke (som med de fire grundfølelser) en reaktion på indtryk, men derimod tilbageholdelse af udtryk, i og for sig en flugt fra nuet ind i forestillinger om fremtiden.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Det er, som det fremgår herover, et forsimplet og begrænset angstbegreb – men indenfor disse rammer, en velfungerende og præcis begrebsramme, der spiller op til nogle af gestaltterapiens værktøjer, især til *stolearbejde* (nærmere beskrivelse [her](#)).

Under et stolearbejde har man i trygge rammer mulighed for dels helt konkret at øve sig på nye selvudtryk og uvante situationer, dels skridt for skridt at afdække og bearbejde årsagerne til angstreaktionen. Der kan være tale om, at man helt enkelt bare ikke har det godt med nye situationer – eller at man har konkrete erfaringer i bagagen, der mere eller mindre bevidst påvirker ens adfærd og beslutningsproces.

Det gestaltterapeutiske perspektiv er under alle omstændigheder fremadrettet – det handler om at bane vejen for et tilfredsstillende selvudtryk, hvad det så end er for det enkelte menneske.

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL