

Trøst – et eksistentielt behov i mødet med døden

Allan Køster

Trøsten har traditionelt været et fundament for det omsorgsfulde møde med døden. I samtidens brede forståelse og sorgforskning forholder det sig anderledes: Vi har i høj grad mistet et relevant begreb om trøst, der ofte reduceres til noget vagt eller ligefrem foragtligt. Dette er problematisk, da trøsten fortsat udgør en afgørende ressource i mødet med døden og vores eksistentielle grundbetingelser. I denne artikel argumenterer jeg fra et filosofisk perspektiv for en reaktualisering af et tidssvarende begreb om trøst. Jeg gør dette ved først at beskrive det eksistentielle behov for trøst, dernæst ved at analysere trøstens erfaringsstruktur, og afslutningsvis ved at pege på, hvordan sorggrupper kan forstås som et trøstende rum, hvor deltagerne sammen kan bære det ubærlige og bevæge sig ud af sorgboblen.

Indledning

I sin lille bog om de dødes trivsel bemærker den franske antropolog Vinciane Despret (2021), at “moderne sorgteorier har dræbt de døde.” Det er en paradoksal formulering, der indfanger en fremherskende tendens i sorgforskningen: Sorgen forstås som noget, man skal arbejde sig igennem for til sidst at kunne slippe relationen til de døde. Ifølge Despret har dette

perspektiv skabt et kulturelt og socio-materielt klima, hvori de døde ikke længere gives mulighedsbetingelser for at eksistere.

Det er oplagt at læse denne kritik som et forsvar for den nu velkendte tradition for vedvarende bånd — altså perspektivet at en sund sorgproces også kan rumme en fortsat relation til de døde. Men kritikken rummer også et andet og mere subtilt anliggende: En påpegning af, at dominerende moderne psykologiske sorgteorier er præget af tendensen til at betragte sorgprocessen ud fra en gennemgribende teknisk rationalitet. Mennesker i sorg bliver nogen, vi skal gøre noget med. De skal et bestemt sted hen, og sorgteorier vil ikke kun angive destinationen, de vil også gerne vise os vejen dertil.

På trods af denne forskningstraditions mange styrker og vigtige bidrag, peger denne kritik retteligt på et centralt problem: At mødet med døden samtidig er et møde med den tekniske rationalitets grænser. I næsten alle andre henseender af livet giver det mening at betragte udfordringer som problemer, der skal løses. Men døden er ikke et problem, der kan løses; den er et vilkår, vi må leve med. Det ved vi, når vi møder den, og derfor kan det opleves både ensomt og provokerende at blive mødt af mennesker, der tror, de skal løse et problem.

Denne tanke burde ikke overraske. Den er gammel viden — snarere en moderne forglemmelse. Begrebet, der historisk har indkapslet denne indsigst, er *consolatio*, eller trøst. Trøsten er det, vi tilbyder i de situationer, som ikke kan afhjælpes. Hvis det lyder fattigt i moderne ører, er det kun udtryk for en unuanceret lytning. For trøsten er en fundamental eksistentiel kategori, der viser sig i en myriade af skikkelser, og uden hvilken vi slet ikke kunne eksistere. Trøsten er altså eksistentielt nødvendig, men vi har i høj grad mistet forståelsen for dens virkemåder. Derfor er det nødvendigt at genvinde et tidssvarende begreb om trøst.

Et problematisk begreb og et hjemløst behov

Som tema har *consolatio*-traditionen sat et markant aftryk på den vestlige kulturhistorie. Den udgør et grundmotiv i tænkningens historie, begyndende med den stoiske filosofi (f.eks. Seneca, Cicero, Marcus Aurelius), i Bibelen og den kristne tradition (f.eks. Salmernes Bog, Jobs Bog, og kulmi-

nerende i Boëthius' betydningsfulde *Consolatio Philosophiae*), og videre hos mere moderne tænkere som Montaigne, Kierkegaard og Walter Benjamin osv.

Denne interesse for trøstens relevans har naturligvis ikke været begrænset til filosofien og den religiøse tydning. Den har manifesteret sig i alle kulturelle aktiviteter, hvor menneskelig lidelse er i fokus. I kunsten finder vi *consolatio* som selvstændige genrer herunder den klassiske musik med komponister som Bach, Mozart og Brahms (Robertson, 1967). Det samme gælder i litteraturen, hvor *consolatio* udgør en relativt velafgrænset genre (Pieters, 2021)

Trods sin prominente fortid er trøst som begreb i dag blevet betænkeligt. Dens betydning er ikke længere forbundet med konfrontationen med vores grundvilkår. Tværtimod associeres trøst i dag ofte med nederlag, hjælpeløshed, passivitet og fravær af autonomi. Trøst er blevet noget, vi forbinder med det vi giver børn, når de slår sig. Vi uddeler trøstepræmier for at sikre, at ingen er kede af det. I værste fald forbindes trøstens gestus med noget nedladende eller patroniserende, måske endda med manipulerende hensigter.

Hvornår og hvordan denne meningsforskydning er opstået, er svært at fastslå. Paul Ricoeur (1969) spekulerede i, at udviklingen hænger sammen med den moderne religionskritik hos Nietzsche og Freud. Befrielsen fra en anklagende fader betød samtidig tabet af en beskyttende og trøstende fader samt "forsikringen om genopstandelsen" (s. 86). Det er et overbevisende forslag, men udviklingen bør nok også forstås i lyset af en bredere kulturel transformation, hvor overgivelsen til hjælpeløsheden — som er grundlæggende i trøstens struktur — kommer i konflikt med moderne værdier som autonomi, selvbestemmelse, handling og teknisk rationalitet.

Set i dette lys fremstår trøsten håbløst umoderne. I stedet har vi placeret terapi og interventioner, der sigter mod at overvinde tilværelsens vanskeligheder gennem handling. Det moderne credo lyder: Vi skal ikke overgive os til hjælpeløshed, men overskride den. Overgivelse ses som inkompetence eller handlingsuvillighed. At tilbyde trøst ses som en invitation til afmagt og disempowerment — noget, der vækker foragt. For hvem vil egentlig være den, der har brug for trøst?

Trøst er altså blevet et problematisk begreb. Det har ikke blot mistet sin tidligere rige betydning, men de institutioner og praksisser, der engang bidrog med trøst, er i dag i vid udstrækning tømt for mening eller gjort overflødige (Ignatieff, 2022).

Men dette er et problem. For uanset hvor stærkt vi betoner det moderne ethos om selvbestemmelse og autonomi, findes der ingen løsning på den menneskelige grundsituation. Vi kan ikke ændre de eksistentielle betingelser, som kun trøsten kan tilbyde et passende svar på.

Man kan derfor sige, at vi i dag står med et behov, vi kun har et fattigt sprogligt register til at udtrykke. Når vi møder døden og sorgen, efterlades vi i et tomrum, vi ikke kan handle os ud af. De sproglige kategorier og det handlingsrepertoire, som udgør vores primære kulturelle ressourcer, stivner og taler ikke længere til os.

Det er et problem, for trøsten er ikke et tilfældigt psykologisk behov. Den er ikke noget, vi måske en dag får brug for. Trøsten er et fundamentalt eksistentielt behov. Vi er, med Georg Simmels (1967) ord, "et trøstsøgende væsen." Hvis vi skal kunne møde mennesker i svære kriser som sorg, må vi derfor genoplive trøstens mening. Vi må finde måder at integrere trøsten i de forståelsesrammer, vi bruger, når vi møder, støtter og ledsager mennesker i svære tider.

For at nærme os trøstens mening, må vi begynde med at stille to nært beslægtede spørgsmål: Hvorfor har vi behov for trøst? Og hvori består det trøstende?

Hvorfor har vi behov for trøst?

Et ledende motiv i tænkningens historie er vanskeligheden ved at forsone sig med de grundlæggende eksistensbetingelser. Livet er os ikke neutralt givet, men vi finder altid os selv eksisterende på prekær grund. På intet tidspunkt er vi reelt uvidende om livets skrøbelighed. Vi mærker dødens bestandige mulighed gennem kroppens sårbarhed, tydeligst formidlet af smerten. Vi erfarer endelighedens realitet gennem de overgange, der kendetegner livets uafvendelige bevægelse mod døden. Begge erfaringer forviser os om, at alt det, vi knytter os til og elsker, eksisterer under endelighedens betingelser.

Alt, hvad vi forpligter os på og binder os til, gør vi på trods af visheden om, at vi i sidste ende vil miste det. Vi kan derfor tillade os et korrektiv til Kierkegaards og Heideggers tale om angsten som eksistensens grundstemning og i stedet placere sorgen som livets måske mest oprindelige grundstemning (Køster, 2025).

Dertil kommer, at vi ikke selv har valgt eksistensen, men er sat i eksistens — overladt til “det nøgne at det er og skal være,” som Martin Heidegger formulerede det (Heidegger, 2001). Ud fra dette udgangspunkt er vi overdraget opgaven at finde mening.

For Heidegger (2001) melder dette vilkår sig gennem stemtheden (*Be-findlichkeit*). Mere præcist viser eksistensen sig i stemtheden gennem dens *last-karakter*. Vi mærker denne grundlæggende lastkarakter gennem hele vores affektive register: I de negative stemtheder som angst eller dyb ked-somhed, hvor livets åbenhed og uvished træder frem; i de tilsyneladende neutrale stemninger, hvor fraværet af følelser ikke erfares neutralt, men tyngende; og i de opløftede stemninger, hvor vi føler os “lette” og ubekym-rede, hvilket altid rummer en implicit reference til at være aflastet fra en forudgående tyngde.

Eksistensen er gennemsyret af denne alvor. “Døden er som solen,” sagde La Rochefoucauld, “den kan ikke beskues direkte.” på samme måde kan vores prekære eksistens ikke mødes umedieret. Et væsentligt tema i eksistensfilosofien består derfor i analyser af, hvordan vi skaber afstand hertil. Et uheldigt træk ved mange af disse analyser er dog deres normative slag-side, hvor forskellige eksistensformer vurderes som enten autentiske eller inautentiske. Tænk på Kierkegaards analyse i *Sygdommen til Døden* eller Heideggers analyse af *Man’et*.

Men som Blumenberg (2014) fremhæver, er selve tanken om, at vi skulle kunne beskue vores eksistentielle grundbetingelser uhildet, uden en eller anden form for buffer, eksistentielt naiv. Tværtimod eksisterer vi altid gen-nem en *generaliseret distance* — et patchwork af myter, fortællinger, fikti-oner og andre distanceringsstrategier, der filtrerer den virkelighed, som er for tung at bære umedieret.

Normalt er vi beskyttet af dette lag af generaliseret distance. Men i væ-sentlige grænsesituationer, hvor virkeligheden presser sig på i form af døds-fald, kritisk sygdom psykisk lidelse eller lignende, bryder dette beskyttende

lag sammen, og vi står nøgne og eksponerede tilbage. I sådanne situationer mærker vi eksistensens fulde vægt. Livet fremstår som ubærligt og trøstens nødvendighed viser sig.

Hvad er trøst?

For at nærme os dette spørgsmål er det væsentligt først at afvise den almindelige forståelse af trøst som noget, der dybest set er en variant af at “berolige”, “dulme” eller “udvise sympati”. Eksistentielt forstået er trøst ikke en strategi for emotionsregulering, for det problem trøsten adressere kan ikke fjernes. Trøsten er derfor ikke et kontingent psykologisk fænomen. Den er, som George Simmel derimod udtrykker det, en *eksistentiel kategori*. Simmel beskriver trøsten på følgende måde:

Begrebet trøst har en dybere betydning, end man bevidst plejer at tilskrive det. Mennesket er et trøstsøgende væsen. Trøst er noget andet en hjælp — dyret søger også hjælp. Trøsten er den mærkværdige oplevelse, at lidelsen består, mens den så at sige ophæver lidelsen ved lidelsen. Trøsten vedrører ikke ondet selv, men dettes refleksi i sjælens dybeste instans. Mennesket kan i det store og hele ikke hjælpes. Derfor har det dannet trøstens vidunderlige kategori. Trøsten kommer ikke kun gennem ord, som mennesker taler til dette formål, men trækker fra hundredvis af tildragelser i verden (Simmel, 1967, 17, min oversættelse).

Der er mindst to vigtige pointer at hente fra denne passage. For det første, at trøsten har en paradoksal struktur, hvori selve lidelsen efterlades intakt, mens trøsten snarere berører vores evne til at stå i lidelsen. Dette er vigtigt, for ikke al lidelse skal fjernes. Det er for eksempel de færreste, der i dyb sorg over at have mistet en elsket, ønsker at blive fri for sorgen. Modsat depressionen, som er en tilstand, man til enhver tid vil ud af, så udgør sorgen en fortsat forbindelse til det meningsfulde. Paradoksalt nok kan man derfor

længes efter sin sorg, fordi man i sorgen følte en væsentlig forbundethed til det mistede (Køster, 2022b)

For det *andet* fremhæver Simmel, at trøstens kilder er mangfoldige. Der findes altså ikke kun én form for trøst — som f.eks. det religiøse løfte om et efterliv. Trøsten kan både være religiøs og sekulær.

Men hvori består trøstens besynderlige bevægelse? Hvordan lindrer trøsten den lidende, mens lidelsen i sig selv forbliver uberørt? Et intuitivt svar er, at trøsten virker ved at “bringe håb” (Ignatieff, 2022). Men dette er problematisk, for håbet er en form for intentionaltitet, der retter sig mod en ændring af situationen, og det er netop det, der ikke er muligt, når vi søger trøsten. Håbet er ydermere rettet mod fremtiden, mens trøsten handler om at eksistere i det umiddelbart nærværende.

Et bedre svar er, at trøsten består i, hvad man inden for den tyske filosofiske antropologi kan kalde en “væres-aflastning” [Seinsentlastung]. Trøsten består i, at et forhold bidrager til *at lette eksistensens byrde*. På den måde kan trøsten ses som et kategorisk modstykke til eksistensens karakter af last. At det trøstende består i en sådan væres-aflastning, hjælper os til at forstå trøstens paradoksale struktur: I trøsten fjernes lidelsen ikke, men vi lettes for en stund for en del af dens tyngde. Denne forståelse gør det også tydeligt, hvordan trøsten kan uddrages af mange forskellige kilder, for det, der aflaster, kan antage mange former.

Litteraturen viser, at mennesker finder trøst i en rigdom af forskellige forhold: at dele sin lidelse med et andet menneske, som har mod til at stå i situationen med én; at hengive sig til en transcendent Gud og finde aflastning i tilliden til efterlivet; at nedtone egoets betydning gennem filosofiske argumenter eller i mødet med naturen ærbødiggende effekt; i humorens afværgende funktion; i en omfavelse af døden; eller i alkohol — som Freud berømt fremhævede: “Wer Sorge hat, hat auch Likör.”

Vi søger trøsten, når de generelle distanceringsstrukturer, der normalt indsætter en beskyttende membran mellem os og vores eksistentielle grundvilkår, ikke længere kan holde eksistens prekære grund på afstand. Det er dog afgørende at bemærke, at der ikke findes nogen absolut trøst. Trøsten er altid kun en svag trøst. Alt andet ville indebære, at vores eksistentielle grundsituation kunne løses. Trøsten er derfor midlertidig, kompensatorisk og fragmentarisk. Den er det, vi tilbyder i stedet for en løsning — men ikke

desto mindre afgørende for vores eksistentielle overlevelse i livets grænsesituationer.

Sorggruppe som trøstende rum

Selvom trøsten kan antage mange former, er der næppe tvivl om, at en af de mest søgte er den, vi finder hos – og tilbyder til – hinanden. Hans Blumenberg (2014) fremhæver, hvordan vi instinktivt vender os mod andre i lidelsen. Vi finder lindring ikke blot i at udtrykke vores smerte – i det forvrængede ansigt, i gråden, i smerten – men også i den øjeblikkelige lettelse, der kan opstå, når dette udtryk modtages af andre.

Men hvordan kan det at dele lidelse med andre føre til en aflastning af eksistensens tyngde? Er det ikke i sidste ende sådan, at lidelsen forbliver vores egen og principielt uden for det deleliges rækkevidde? Sådan er det med vores eksistensvilkår – stedfortrædere findes ikke; vi kan ikke dø andres død, vi kan ikke overtage andres søvnløshed osv.

Ikke desto mindre kan vi stille os sammen med andre i lidelsen og på forunderlig vis delegere en del af byrden, så det tyngende ikke længere overvælder. Blumenberg (2014) tilskriver denne mulighed et grundlæggende antropologisk træk: menneskets evne til at delegere; til ikke alene at skulle bære det, der er os pålagt. Denne evne strækker sig også til det mest intime, og her ligger trøstens mulighed i de sociale relationer (625).

Dog forbliver denne delagtiggørelse i sidste ende, hvad Blumenberg kalder en "fiktiv diffusion" (625). Den består i, at "vi tager andel i noget, vi egentlig ikke kan tage andel i." Vi simulerer at have del i den andens lidelse og påtager os et kvantum heraf, selvom det i virkeligheden ikke lader sig gøre. Diffusionen er fiktiv, fordi lidelsen "spredes" på en måde, der ikke er reelt mulig. Men at den er fiktiv, betyder ikke, at den er uvirksom eller uvirkelig. Tænk blot på følelsen af lettelse, når en byrde synes taget fra ens skuldre efter at have betroet sig til andre, eller på fænomenet omsorgsstræthed, hvor vi bogstaveligt talt tynges så meget af andres lidelser, at vi ikke længere kan bære os selv.

Denne fiktive diffusion er en trøstende ressource i mange af livets faser, men dens rækkevidde udfordres i den dybe sorg. Når sorgen rammer med

fuld kraft, opleves den ofte som isolerende. Det er, som om virkeligheden splittes i to: min egen verden som er gennemsyret af tabet, og de andres verden der fortsætter som om intet var hændt. Sorgen indebærer derfor den bestandige risiko for at blive en ensom tilstand, hvor man desynkroniseres fra andre, som om de ikke bare lever i en anden verden men også i en helt anden tid (Køster, 2019, 2022a). I en sådan erfaring kan den fiktive diffusion sjældent opretholdes. Den anden kan ikke fremstå som en troværdig med-lider, hvis de ikke kender den dybe sorg indefra.

Hertil kommer, at omgivelserne ofte har en tendens til at trække sig fra den sørgende. Dels af en misforstået respekt for erfaringens utilnærmelighed, men også for at undgå konfrontationen med dødens virkelighed og sorgens grundstemning. Som den engelske poet Denise Riley (2020) bemærker, mødes den sørgende ofte med ordene: "I can't imagine what you are going through." Hertil svarer hun:

There's a paradox in this remark, for it's an expression of sympathy, yet in the same breath it's a disavowal of the possibility of empathy. Undoubtedly, it's very well meant, if (understandably) fear-filled. People's intentions are good; a respect for the severity of what they suppose you are enduring, and so a wish not to claim to grasp it. Still, I'd like them to try to imagine; it's not so difficult. Even if it's inevitable, or at any rate unsurprising, that those with dead children are regarded with concealed horror, they don't need to be further shepherded into the inhuman remote realms of the "unimaginable." (74)

Det er som svar på dette erfaringskompleks, at sorggrupper kan tilbyde et særligt resonansrum for trøst. Her møder vi med-lidende, der ligeledes befinder sig i et ufiltreret møde med dødens realitet og eksistensens skrøbelighed. I modsætning til de af vores omgivelser, der lever i sikker afstand herfra, rummer sorggrupper en frugtbar mulighed for gensidig resonans mellem deltagerne og dermed for en gensidig aflastning af eksistensens vægt.

Sorggruppen kan give en fornemmelse af, at mødet med døden ikke behøver at være ensomt, og at man kan dele sorgen og dermed ikke alene bære dens byrde. Det er afgørende, for finder den sørgende ingen trøst, er der en

overhængende fare for at blive overvældet af en grundlæggende følelse af eksistentiel overvældelse og ensomhed.

Jeg har andetsteds beskrevet, hvordan den eksistentielle overvældelse, der naturligt følger med betydelige tab, ofte medfører, at den sørgende trækker sig ind i en "sorgboble" (Køster, 2019). Sorgboblen skaber et beskyttende lag mellem individet og den verden, der har vist sig utryk, og efterlader den sørgende i en oplevelse af distance og afkobling. Positivt giver dette lag beskyttende aflastning fra sorgerfaringens intensitet. Negativt rummer det en fare for, at den sørgende ikke finder vej ud af tilstanden og tilbage til en vital forbindelse med livet, verden og andre mennesker.

Som Claesen og Mackrill (2025) har vist gennem empirisk analyse, tilbyder sorggruppen netop en særlig mulighed for at sprænge sorgboblen og skabe en fornyet forbindelse til andre. Og heri ligger det trøstende. Trøsten er ikke terapi. Den vil ikke føre den sørgende et bestemt sted hen, men alene bistå i at bære det ubærlige. I sorggruppen er trøsten følelsen af igen at kunne forbinde. Lidelsen ved tabet forbliver uberørt, men i fællesskabet kan vi stå i sorgen uden at bukke under for dens tyngde.

Litteratur

- Blumenberg, H. (2014). *Beschreibung des Menschen*. Suhrkamp.
- Clasen, L. E., & Mackrill, T. (2025). How Children Experience the Outcomes of a Family-Based Grief Intervention—"Losing Someone Like This is a Downer. But You're Not Alone and We Will Get Through it". *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 00302228251338552. <https://doi.org/10.1177/00302228251338552>
- Despret, V. (2021). *Our grateful dead: Stories of those left behind* (S. Muecke, Overs.). University of Minnesota Press.
- Heidegger, M. (2001). *Sein und Zeit* (14., durchges. Aufl. mit d. Randbemerkungen aus d. Handex. d. Autors im Anh). Niemeyer.
- Ignatieff, M. (2022). *On Consolation: Finding solace in dark times*. PICADOR.

- Køster, A. (2019). Lidelsen i sorgen: Fænomenologiske betragtninger over tabserfaringens affektive dybde. *Psyke & Logos*, 40, 38–60.
- Køster, A. (2022a). A deeper feeling of grief. *Journal of Consciousness Studies*, 29(9–10).
- Køster, A. (2022b). What is longing? An existential-phenomenological investigation. I A. Køster & E. H. Kofod (Red.), *Cultural, Existential and Phenomenological Dimensions of Grief Experience* (s. 25–40). Routledge.
- Køster, A. (2025). Understanding loss: An existential framework. *Philosophical Psychology*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/09515089.2025.2457479>
- Pieters, J. (2021). *Literature and consolation: Fictions of comfort*. Edinburgh University Press.
- Ricoeur, P. (1969). On Consolation. I A. Mackintyre & P. Ricoeur (Red.), *The Religious Significance of Atheism*.
- Riley, D. (2020). *Say something back: Time lived, without its flow*. NYRB Poets.
- Robertson, Alec. (1967). *Requiem: Music of mourning and consolation*. Cassell.
- Simmel, G. (1967). *Fragmente und Aufsätze: Aus dem Nachlass und Veröffentlichungen der letzten Jahre* (G. Kantorowicz, Red.). Georg Olms Verlagsbuchhandlung.

Allan Køster

Cand.mag. i filosofi, ph.d. i psykologi. Seniorforsker ved Det Nationale Sorgcenter.

E-mail: allankoester@gmail.com