

## LIDELSEN I TABET

FÆNOMENOLOGISKE BETRAGTNINGER OVER  
TABSERFARINGENS AFFEKTIVE DYBDEAllan Køster<sup>1</sup>

*I denne artikel forfølges tanken, at den affektive dimension af prægnant sorg, som følger tab, ikke kun er noget, der erfares på et emotionelt niveau, men at tabserfaringen også skaber modifikationer i, hvad der i fænomenologien kaldes eksistentielle følelser. Eksistentielle følelser refererer til den grundlæggende affektive integration mellem selv og verden, som er ansvarlig for, hvordan det føles at eksistere. Med rod i et fænomenologisk perspektiv illustreres disse ændringer gennem tre cases, der er taget fra dybdegående, fænomenologiske interviews med personer, som har været eksponeret for et tidligt forældretab. Mere specifikt er det artiklens intention at vise, at vi kan forstå disse ændringer som modifikationer i den måde, personen resonerer med verden på, og at denne ændrede resonansprofil i sidste ende medfører en grundlæggende følelse af eksistentiel ensomhed. Slutteligt præsenterer jeg nogle skitsegagtige overvejelser over, hvad dette implicerer for vores tilgang til at hjælpe børn og unge i denne situation, og kalder på kropsterapeutiske tilgange.*

## 1. Introduktion

I sine sorgdagbøger, skrevet i årene efter, han mistede sin elskede mor, insisterer den franske litterat Roland Barthes (2009) på, at vi må drage en distinktion mellem, hvad han kalder sorgens *emotivitet* og sorgens *lidelse*. Hvor sorgens *emotivitet* melder sig i stød og bølger af emotioner med relativt klare grænser, der skyller ind over den sørgende – såsom længsel, vrede, bitterhed, skyld, desperation etc. – så forbliver sorgens *lidelse* en affektiv konstans, der er langt sværere at afgrænse og beskrive. Der eksisterer, som Barthes siger “dybt nede, rent faktisk, hele tiden” (p. 124), en lidelse i sorgen, som ikke er episodisk.<sup>2</sup>

1 Ph.d., post doc. ved “Sorgens Kultur”, Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet. Mail: akos@hum.aau.dk.

2 Alle oversættelser i artiklen er foretaget af forfatteren selv.

Selvom denne beskrivelse af sorgens affektive dybde dimension – en lidelse i sorgen – nok forekommer velkendt for mange personer, der har måtte gennemgå et prægnant sorgforløb, har den, mig bekendt, ikke været systematisk undersøgt og tematiseret i sorglitteraturen. Tværtimod er der en tendens til primært at fokusere på den bølgende emotive dimension, som vi siden Lindemann (1944) har omtalt som *stød af sorg* [pangs of grief] (e.g. Boerner, Mancini, & Bonanno, 2013; O'Connor et al., 2008; Parkes, 1996 etc.)<sup>3</sup>. Mens dette fokus på den dynamiske og emotive side uden tvivl peger på en grundlæggende struktur ved sorgfænomenet, efterlader det os med spørgsmålet om, hvordan vi skal forstå den erfaring, at tabsfølelsen aldrig rigtig er væk – at den prægnante sorg skaber en affektiv modifikation eller ændret grundtone i den sorgramtes liv, som potentielt er bestandig.

Denne artikel giver et delvist svar på dette spørgsmål baseret på fænomenologisk analyse. Svaret vil være delvist, fordi det tager udgangspunkt i en bestemt type tab, og fordi jeg ikke mener, at den affektive dimension kan forventes at være identisk på tværs af forskellige tabstyper. Mere specifikt vil undersøgelsen tage udgangspunkt i, hvordan lidelsen i tabet opleves af personer, der har været eksponeret for et tidligt forældretab. Disse erfaringer er baseret på dybdegående, fænomenologisk strukturerede interviews med 15 informanter, der mistede en forælder da de var mellem 5 og 16 år.

Den tese, der udfoldes og underbygges i artiklen, er, at eksponeringen for et tidligt forældretab skaber basis for ændringer på, hvad vi med fænomenologien kan referere til som niveauet for *eksistentielle følelser*. Hermed menes selve den måde, verden føles på i det kropslige selvs affektive integration med verden, som går forud for bestemte emotionelle manifestationer. Mere specifikt vises det, at det tidlige forældretab kan indstifte et ændret resonansforhold mellem selvet og verden, der kan sedimentere sig til en egentlig affektiv disposition, som i sidste ende implicerer en følelse af eksistentiel ensomhed.

Argumentationen antager følgende struktur: Først vil jeg i artiklens andet afsnit skitsere den teoretiske ramme fra den fænomenologiske filosofi, der vil blive anvendt til at tematisere og begrebsliggøre det niveau, Barthes diffust refererer til, når han peger på et affektivt niveau, der ligger før emotioner. Overordnet vil jeg tale om dette niveau som *fundamental-affektivitet* og specifikt præsentere de fænomenologiske begreber *befindlighed* og *eksistentielle følelser* til at afgrænse det fænomenologiske perspektiv. På basis af denne teoretiske ramme præsenteres tre case-beskrivelser i tredje afsnit, der tjener til at underbygge og illustrere fænomenet. I fjerde afsnit analyseres

---

3 I DSM-5 adskilles sorg ligeledes fra *major depressive episode* (MDE) gennem den bølgende struktur: "The dysphoria in grief is likely to decrease in intensity over days to weeks and occurs in waves, the so-called pangs of grief. These waves tend to be associated with thoughts or reminders of the deceased. The depressed mood in MDE is more persistent and not tied to specific thoughts or preoccupations" (APA, 2016, p. 161).

disse, og her fokuseres på to tendenser: 1) at de fundamental-affektive ændringer kan forstås som en ændret måde at resonere med verden på, hvilket 2) implicerer en grundlæggende følelse af eksistentiel ensomhed. I det femte og sidste afsnit foretages nogle konkluderende betragtninger, og det åbne spørgsmål rejses, om hvad dette implicerer for problemet om en affektregulering, når man skal hjælpe børn og unge. Her tilbyder jeg ingen klare svar, men fremhæver vigtigheden af at kunne stille spørgsmålet på nuanceret vis.

## 2. Fundamental-affektivitet og fænomenologi

Hvordan kan vi så forstå Barthes' iagttagelse, at der mellem de stød og bølger af emotioner, der ofte fremhæves som karakteristiske for sorgprocessen, også er en mere grundlæggende ændret affektiv dimension i tabserfaringen. At der "dybt nede, rent faktisk hele tiden" (Barthes, 2009, p. 124) findes en lidelse i sorgen, som ikke er episodisk og bølgende?

Til at belyse dette kan vi med fordel vende os mod fænomenologien og de analyser, der her er udviklet af det affektives plads i menneskets erfaring. Modsat hvad der i dag er mainstream i den empiriske, affektive psykologi, fremhæver fænomenologien, at vi ikke kan forstå den affektive dimension i erfaringen udelukkende med reference til emotioner og, hvad der på engelsk kaldes *moods* (Colombetti, 2014; Ratcliffe, 2008).<sup>4</sup> Problemet er, at inden for denne ramme defineres både emotioner og moods som forbigående tilstande, selvom moods er karakteriseret ved en længere varighed. Følger man et referenceværk som Oxford Dictionary of Psychology, er emotioner således defineret som "en kort-tids, evaluerende, affektiv, intentionel tilstand", mens moods defineres som "en midlertidig, men relativt vedholdende og gennemgribende affektiv tilstand" (Colman, 2009). Fra et fænomenologisk perspektiv er denne standardtaksonomi utilstrækkelig, fordi den implicerer, at affektivitet er noget rent kontingent i forhold til vores erfaring – altså at man skulle kunne tænke sindet uafhængigt af affektiviteten, hvor emotioner og moods er noget, der midlertidigt træder ind og kolorerer og forstyrrer en psyke, der ellers er fri for affekter (Goldie, 2003; Heidegger, 2001/1927; Ratcliffe, 2008). I den filosofisk litteratur referer man nogle gange kritisk til denne forståelse som *add-on-teorien* (eks. Goldie, 2003, pp. 40-41).

4 At jeg her anvender det engelske begreb "moods" som teknisk term i stedet for det tilsvarende danske begreb "stemning", skyldes, at denne kritik specifikt retter sig mod den taksonomi, der anvendes i den dominerende, empiriske affektforskning, som primært er forankret i det engelske sprog. Mens "moods" primært refererer til individuelle, affektive tilstande, vækker det danske ord "stemning" i højere grad associationer til en verdensrelation; at man er *stemt* i forhold til noget. Dette er vigtigt i det følgende fænomenologiske perspektiv.

Fra et fænomenologisk perspektiv er dette, som sagt, utilfredsstillende. Emotioner og moods – som episodiske begivenheder – vokser ikke ud af ingenting, men er specifikke formationer på basis af en mere grundlæggende affektivitet, som ikke blot udgør et flygtigt overfladefænomen, men derimod gennemsyrrer og strukturerer hele vores erfaring og integration med verden (f.eks. Heidegger, 2001/1927; Merleau-Ponty, 2012; Ratcliffe, 2008). I den filosofiske og psykologiske litteratur findes der i dag en voksende anerkendelse af behovet for at teoretisere og beskrive denne affektive dimension. Eksempler herpå kunne være Daniel Sterns *vitalitetsformer* (Stern, 2010); Antonio Damasio's *Somatic markers hypothesis* (Damasio, 2000); Colombettis begreb om *Primordial affectivity* (Colombetti, 2014), eller Bernhard Waldenfels' *Pathos* i hans responsive fænomenologi (Waldenfels, 2002). Selvom det er muligt at fremhæve signifikante teoretiske forskelle blandt disse og lignende teorier, er de ikke desto mindre enige om, at vi har behov for at artikulere et affektivt niveau af menneskets erfaring, som er mere grundlæggende end emotioner og moods. I det følgende refererer jeg til dette niveau som *fundamental-affektivitet* og specifikt introduceres et fænomenologisk perspektiv herpå. Fænomenologien udmærker sig i denne forbindelse ved særligt at fokusere på at give beskrivelser af, hvordan fundamental-affektivitet former personens fornemmelse af at være i verden, mens den er mindre optaget af fundamental-affektivitetens neuropsykologiske funktion, forankring og begrundelse (eks. Damasio, 2000; Stern, 2010).

Efter at have præsenteret grundtrækkene i den fænomenologiske tilgang til fundamental-affektiviteten bringes disse analyser i spil i forhold til empirisk materiale. Dette gøres for at kunne underbygge og illustrere tesen om, at der i den prægnante sorg, som følger et tidligt forældretab, kan spores en modifikation i den fundamental-affektive dimension, der i mange tilfælde sedimenterer sig til en egentlig affektiv disposition, til en specifik affektiv grundtone for personens væren-i-verden.

### **2.1. Fænomenologiens analyse af fundamental-affektiviteten: befindlighed og eksistentielle følelser**

En af de mest grundlæggende og berømte analyser af fundamental-affektivitet i fænomenologien findes hos den tyske filosof Martin Heidegger (Heidegger, 2001/1927). Ifølge Heidegger er det gennem affektiviteten, at jeg konfronteres med min egen eksistens; mere præcist gennem hvad han med en neologisme kalder *befindlighed* [Befindlichkeit] (p. 134). Umiddelbart kan begrebet befindlighed måske lyde kluntet, men det skal forstås i forlængelse af en ambition i Heideggers fænomenologi om at indføre tekniske termer, ofte uddraget fra hverdags sproget, til at artikulere strukturer, der er så grundlæggende i vores erfaring, at de oftest undslipper vores eksplicite opmærksomhed.

Heideggers begreb om befindlighed er netop et forsøg på at gøre dette. På dansk, såvel som på dét tysk Heidegger skrev på, er det almindeligt at si-

ge: “Jeg *befinder* mig godt i dag”, eller: “Jeg *befandt* mig anspændt i situationen”, etc. I denne sproglige konstruktion er det centrale for Heidegger den indbyggede dobbelthed, der her tilkommer verbet “at befinde sig” i kraft af, at det både kan rumme Heideggers generelle fænomenologiske pointe, at vi altid er situeret som *væren-i-verden*, og at denne situerethed er forbundet med en bestemt affektiv fornemmelse eller stemthed (p. 134) – at det at eksistere har en følelse. Mens denne analyse ofte er blevet fremhævet og diskuteret i filosofien som korrektur til Descartes’ diktum om, at vi forsikrer os om vores egen eksistens gennem en kognitiv akt (“jeg *tænker*, altså er jeg”), så er det fra et psykologisk perspektiv mindst lige så centralt, at Heidegger her peger på et fænomen, som er direkte relevant for psykologien, og som kan beskrives empirisk.

I den samtidige fænomenologiske debat er intention om at undersøge befindligheden som et empirisk fænomen, der både er relevant for psykologien bredt og psykiatrien mere specifikt, særligt blevet udviklet af den engelske fænomenolog Matthew Ratcliffe (e.g. Ratcliffe, 2005, 2008, 2015). Ratcliffe følger langt hen ad vejen grundtrækkene i Heideggers fænomenologi, men udvikler den i en mere kropsfænomenologisk retning, hvor der bl.a. også trækkes en del på den franske filosof Maurice Merleau-Ponty (2012).

I den forbindelse vælger Ratcliffe at indføre et terminologisk skift, således at han ikke længere taler om befindlighed, men i stedet om *eksistentielle følelser*. Det er der primært to grunde til: For det første lader begrebet befindlighed sig ikke let oversætte til engelsk uden at miste dets centrale betydning, Heidegger tillægger det som konnoterende sammenviklingen af situerethed og affektivitet.<sup>5</sup> For det andet, og dette er nok det vigtigste, ønsker Ratcliffe eksplicit at forankre Heideggers befindlighed i kroppen, hvilket er grunden til, at han foretrækker begrebet “feelings”. Anderledes end det danske begreb “følelse” har det engelske “feeling” – i hvert fald siden William James (1884) centrale arbejde – været direkte associeret med kroppen og kropslige fornemmelser.

I denne forbindelse er det imidlertid helt centralt at fremhæve, at Ratcliffe knytter an til begrebet følelser i lyset af et kropsfænomenologisk perspektiv og det centrale korrektiv, det udgør til følelsernes fænomenologi (Merleau-Ponty, 2012). Ifølge kropsfænomenologien er følelser [feelings] nemlig langt fra kun et spørgsmål om sansning af egen krop og dens rørelser, som f.eks. William James og senere Damasio (2000) mfl. har fremhævet, men følelser involverer derimod i udgangspunktet en simultan sansning af

5 Der er ingen konsensus om en engelsk oversættelse af Heideggers begreb om befindlighed. Eksempler på forslag er bl.a. “attunement”, “mood”, “state of mind” og “affectiveness”. Alle disse har imidlertid specifikke problemer med at indfange meningen i Heideggers tyske begreb.

*krop og verden.*<sup>6</sup> Denne dobbeltsansning bliver tydelig, hvis vi bevæger os væk fra den traditionelle tendens til at tage synet som vores primære sanselige kontakt med verden, og i stedet fokuserer på følesansen [touch]. Når vi f.eks. føler på en genstand med hænderne, er denne sansning altid karakteriseret ved en *samtidighed af berøring og berørthed*. Vi mærker simultant genstanden og mærker dens berøring af os – de to sansninger kan ikke adskilles. Denne dobbelthed kender vi ikke umiddelbart fra andre sanser (man ser en genstand, men ser ikke synet selv; man hører en lyd, men hører ikke hørelsen selv etc. (Waldenfels, 2000)), hvilket for Ratcliffe giver følesansen, eller det taktile, en fremtrædende plads i vores kropslige integration med verden. Det er bl.a. på dette grundlag, at kropsfænomenologer siden Merleau-Ponty (2012) har fremhævet, at krop og verden er uadskilleligt integreret i en sådan grad, at det er meningsløst at tale om selvet uden verden og verden uden selvet.

Det er dette begreb om følelser og den taktile sans, Ratcliffe tager i anvendelse, når han foreslår begrebsanvendelsen *eksistentielle følelser*, uden at dette dog skal forstås sådan, at eksistentielle *følelser* udgør direkte analog til sansningen af en genstand. Pointen er nærmere, at vi kan sanse verden og os selv samtidig i en og samme fænomenologiske erfaringsstruktur. Det er fra dette udgangspunkt, at Ratcliffe indkredser en fænomenologisk kategori af et lag af følelser, som udgør vores fornemmelse af at eksistere i verden overhovedet. Som erfaring er det, Ratcliffe henviser til, velkendt for de fleste, og vores hverdagsprog er også fuld af referencer til fænomenet. Vi kan for eksempel føle os fremmedgjorte, hjemme, afkoblede, tågede, sprudlende, distancerede, usynlige, hele, hjemløse, tyngede, lette etc. (Ratcliffe, 2008, p. 37). Alle disse eksempler refererer til måder, vi føler os til stede i verden på, og karakteristisk for alle disse eksistentielle følelser er, at de ofte er så subtile, prærefleksive og grundlæggende, at de – selvom de bestandigt fungerer som en strukturerende kontrastfolie for vores erfaringshorisont – oftest falder udenfor vores opmærksomhed og derfor er svære at udtrykke gennem andet end metaforer (p. 38). Dog melder deres tilstedeværelse sig med al tydelighed i markante affektive skift, som f.eks. ses ved psykopatologiske tilstande som dissociering, depersonalisering, forskellige abnorme erfaringsstilstande i skizofreni og depression etc. (Ratcliffe, 2008, 2015). Her er den affektive forskydning, der er karakteristisk for tilstandens oplevelsesdimension, ifølge Ratcliffe (2008) netop en ændring i de eksistentielle følelser.

I denne forbindelse er det vigtigt at fremhæve, at alle disse fornemmelser, som man måske rettelig kan kalde dem på dansk, ikke kun adskiller sig fra emotioner ved deres bestandighed, men også ved at de ikke følger samme

6 Fra en anden teoretisk horisont er denne pointe, at følelser også har en intentionalitet, der rækker ud over kroppen, hvilket også er fremhævet af Peter Goldie med hans begreb om “feelings towards”, som han præsenterede for første gang i sin indflydelsesrige bog “The emotions” (Goldie, 2003).

intentionelle struktur, som tillægges emotioner. Mens emotioner ofte defineres ved, at de kræver et intentionelt objekt (jeg er vred på X; jeg længes efter Y etc.) (e.g. Leys, 2017; Solomon, 2007), så er det centrale for eksistentielle følelser, at de ikke har en specifik intentionel genstand, men nærmere er strukturerende for erfaringen som helhed. De udgør en eksistentiel baggrundsorientering, der organiserer og skaber selvets fornemmelse af at være i verden som helhed. Hvor emotioner udgør, hvad man i fænomenologien ville kalde en *inden-verdenslig* relation (Heidegger, 2001/1927), altså en relation mellem to relata i en allerede etableret kontekst, så referer de eksistentielle følelser nærmere til, hvordan denne kontekst er organiseret som helhed. De eksistentielle følelser er således, hvad man i fænomenologien kalder verdenskonstituerende. Hermed menes, at de er med til at gøre verden til, hvad den er for individet, ved at udgøre den baggrundsramme, hvorpå specifikke emotioner mv. opstår. Et eksempel på dette kunne være tilstande af gennemgribende depression: Her åbner den affektive tone verden på en sådan måde – f.eks. ved at situere eksistensen som last, byrde eller meningsløs – at det er definerende for, hvordan specifikke intentionelle relationer manifesterer sig. Hvis jeg f.eks. plejede at elske aktiviteten klatring, melder klatring sig måske nu i depressionen som en meningsløs aktivitet eller ligefrem som en byrde. Omvendt kunne jeg pege på, hvordan verden i den intense fase af en forelskelse pludselig fremstår som så inspirerende og vibrerende, at jeg nu finder glæde ved ting, aktiviteter, litteratur eller musik, som jeg aldrig før har interesseret mig for (Rosa, 2016). I forhold til sorg fremhæver Barthes (2009) ligeledes, hvordan verdensrelationen er påvirket. Han fortæller os:

*“Ligesom kærlighed, påvirker sorgen verden – og det verdenslige – med irrealitet, med impotens. Jeg modstår verden, jeg lider af, hvad den afkræver mig, fra dens krav. Verden intensiverer min lidelse, min tristhed, min tørhed, min forvirring, min irritation etc., verden deprimerer mig.”*  
(p. 126)

Hvad disse eksempler illustrerer, er, hvordan den affektive tone – den eksistentielle følelse – som vores verden åbner sig for os i, er med til at forme og farve mere specifikke intentionelle relationer og dermed til at forme det repertoire af emotioner, der melder sig i erfaringen.

Inden vi nu skal vende os mod en illustration og analyse af, hvordan de eksistentielle følelser mere konkret påvirkes i forbindelse med et tidligt forældretab, skal følgende overordnede karakteristika ved eksistentielle følelser som fænomenologisk kategori skitseagtigt fremhæves:

1. Der er ingen erfaringsdimension bag om de eksistentielle følelser, hvilket vil sige, at alle erfaringer altid er stemt i en affektiv tone, også selvom vi kun sjældent er reflektivt opmærksomme herpå.

2. Eksistentielle følelser er non-konceptuelle, kropslige følelser, der giver os en baggrundsforfølelse af at høre til i verden og en følelse af virkeligheden. Modsat emotioner er de ikke evaluative eller intentionelt rettet mod et bestemt objekt (Ratcliffe, 2008, p. 39).
3. Dette til trods er eksistentielle følelser ikke et udtryk for "ren affekt". De har en specifik erfaringskarakter med nuancer og facetter, hvis konturer kan beskrives på samme måder som ved emotioner.
4. Selvom eksistentielle følelser altid er til stede og strukturerende for erfaringen, kan specifikke nuancer heraf være både sporadiske og mere forankrede og vedvarende. Visse følelser kan ligefrem være sedimenteret til en egentlig grunddisposition, en *affektiv grundtone* for personens følelse af at være i verden.

### **3. Tre korte case-beskrivelser: modifikationer i eksistentielle følelser følgende eksponering for et tidligt forældretab**

I det følgende har jeg udvalgt tre case-beskrivelser med fokus på, hvordan et tidligt forældretab skaber ændringer i de eksistentielle følelser. På dette grundlag vender jeg mig efterfølgende mod en mere generel fænomenologisk-teoretisk analyse af, hvordan vi kan forstå de strukturelle ændringer i de eksistentielle følelser. De tre cases er udvalgt på baggrund af et større materiale bestående af 15 informanter, der hver er interviewet tre gange. Interviewpersonerne er rekrutteret via sociale medier og selekteret ud fra et ønske om en ligelig fordeling mellem køn, tab af henholdsvis mor og far, alderstidspunktet for tabet samt hvornår i deres liv, de interviewes. Disse tre cases er udvalgt for at illustrere grundtræk der, med kun få undtagelser, var at finde blandt samtlige informanter.

#### **3.1 A – Kvinde 30 år**

A er en velfungerende kvinde med en lang videregående uddannelse og er i dag ansat i en underviserstilling. Hun bor alene, er uden børn, men er i fast forhold. A mistede sin far, da hun var 8 år gammel. Selvom faderens død skyldtes sygdom, og der var en ulmende følelse af, at situationen kunne være alvorlig, var hun ikke forberedt på, at han skulle dø. A giver følgende beskrivelse af sin reaktion på at få af vide, at faderen er død:

*“Altså, jeg kan huske, at jeg bliver lukket ind i det her rum, hvor min mor sidder, og hun fortæller mig det, og jeg bare falder hende om halsen og bare begynder at græde. Og jeg kigger ud igennem mine tårer, og mit blik er bare sådan sløret ... Og mor kan næsten ikke få ordene ud af munden, og jeg husker, hun siger ‘far er død’. Og så den der hulken, og det er*



*nærmest en af de eneste gange, jeg har hørt hende hulke på den måde ... Og jeg bliver smittet af hele den der følelsesmæssige strøm ... Og så er jeg der i et splitsekund, men så er det, at jeg har brug for at fokusere et andet sted hen. Jeg har brug for at træde ud af det. Jeg kan huske, at mine øjne søger noget ... Der er de der termokander der, jeg stirrer stift på dem. Det er, som jeg ikke vil, jeg vil ikke være i det.”*

Det, som A beskriver, er den relativt konkrete situation, hvormed hun påbegynder, hvad der skulle vise sig at være en proces af affektiv nedlukning, som stadig er aktuel for hende i dag. Mens hendes første respons i situationen var at blive grebet af, hvad man i fænomenologien ville kalde den interkorporelle, affektive rytme med moderen (Fuchs, 2013; Mühlhoff, 2015) – dvs. den måde hvorpå to kroppe resonerer affektivt og sætter hinanden i svingninger – bliver følelserne i situationen hurtigt for overvældende, og hun finder i stedet en måde at regulere sine affekter væk fra tilstanden. Denne proces fortsætter i den efterfølgende periode, og A beretter f.eks. om, hvordan hun udelukkende kigger ned i jorden for både at undgå at blive bragt i affektiv resonans med de voksnes følelser, men også i forhold til hendes jævnaldrende i skolen. Overordnet beskriver A den affektive tilstand, der følger heraf som en følelse af “at fryse fast” og en “fornemmelse af tomhed og lukkethed”. Det er her vigtigt at bemærke, at selvom A’s beskrivelse naturligvis kan forstås i forlængelse af en dissocierende tilstand af chok, så er det centralt, at A ikke kun beskriver en midlertidig affektiv rørelse, men derimod påbegyndelsen af, hvad der for A er en blivende affektiv disposition, som i høj grad er formende for hendes væren-i-verden. Tilstanden er “aldrig rigtig gået væk”, som hun siger. Den er nærmere blevet til en sedimenteret disposition til at lukke sig og distancere sig fra en affektiv resonans med hendes sociale verden. Konkret betyder det, at hun karakteriserer sin verdensrelation som distanceret og indebærende en væsentlig grad af isolation. Dette giver sig udpræget til kende i den måde, A gennem hele livet har håndteret følelser af sorg over faderen: At sørge er for A en dybt privat ting og varetages udelukkende i en særlig “sørgeboble”, hvor A giver sig hen til følelserne. At gøre dette opleves som rart og trygt.

### **3.2 B – Mand 48 år**

B er stifter og ejer af en større succesfuld virksomhed. Han bor sammen med sine to børn og en partner, han ikke deler børnene med. B var 13 år, da han mistede sin mor efter et længere sygdomsforløb, som han ikke forventede ville have døden som udfald. Efter moderens død efterlades familiestrukturen i kaos, da moderen var familiens hjemlige gravitationspunkt. Faderen er meget væk, da han er nødt til at arbejde for at få økonomien til at hænge sammen. Dette medfører, at B fra starten oplever at måtte substituere moderens rolle i familien og tage sig af både sin lillebror og husholdningen.

Umiddelbart efter moderens død træder B automatisk ind i en tilstand af gøren: Han fortæller, hvordan han pludselig fandt sig selv som 13-årig i færd med at bage kager og lave gravad laks til jul. Affektivt modsvares denne gøren efter et stykke tid af en fornemmelse af at eksistere i, hvad B omtaler som en "boble af selvforskyldt apati, isolation og ensomhed". Mere præcist beskriver B sin affektive verdensrelation på følgende måde:

*"For mig handler det om, at der kører sådan et tog. Der er mit liv, men jeg står på perronen, og ser toget køre forbi. Altså, du ved, den bedste metafor er måske i virkeligheden, det at kigge ind i at holde en fest, men lige to sekunder være trådt ud i haven og kiggede ind på festen. Du ved, der er en masse mennesker, man har relationer til dem allesammen. Alle har det sjovt, der er liv, men du er trådt udenfor. Du betragter det. Og det er måske i virkeligheden den der observeren og at betragte udenfor, som for mig er den stærkeste, sådan, beskrivelse af, hvad boblen vil sige. Fordi, så kan jeg også kontrollere, hvad jeg tager ind, og hvad jeg ikke tager ind. Altså at den der følelse af, at der sidder nogle sikkerhedsventiler på boblen, og så kan jeg lukke noget ind, og så kan jeg lukke noget ud ..."*

og B uddyber:

*"Det er en anderledes følelse af, at der er mere 'blur', altså at det ikke står så skarpt. Og det står ikke skarpt, fordi at jeg ser det på afstand. Men det er den der at se noget igennem et vindue. Når jeg siger stå inde i boblen eller betragter festen, og i virkeligheden er det måske den eneste ting, jeg kan komme i tanke om, er den ro. At der ikke er nogen larm. Det kan jeg måske beskrive ved at sige, at der er ikke nogen lyd. Jeg kigger på det udefra. Og den der 'displacement' af mig selv er jo sådan noget, jeg har oplevet igen og igen, at det bliver sådan en egenskab."*

Som B også nævner her til slut, er det igen vigtigt ikke at misforstå denne affektive modifikation som refererende til en dissocierende choktilstand, der umiddelbart følger oplevelsen af moderens død. Tværtimod beskriver B en mere varig kvalitativ ændring i de eksistentielle følelser. B taler om en ændret eksistentiel "grundtone", eller tendens, der altid ligger parat "lige under overfladen". Når den får lov at træde tydeligt frem, fremstår verden anderledes. Verden er, som han beskriver det:

*"... meget mere todimensionelt. Altså, der er ikke den dybde, verden er ikke så nuanceret, tror jeg. Der er ikke mange lag i verden, tror jeg, eller det er det, jeg sidder tilbage med, når jeg siger, at det er blødt og roligt. Du ved, når man observerer noget fra afstand, så får man heller ikke detaljerne med, så er der nogle af ens sanser, som ikke eksisterer; f.eks. lugtesansen fordi man ser det fra afstand."*

Distancering, som B beskriver, influerer i høj grad også ind i sociale relationer, og B fortæller, hvordan han, selvom han har et rigt socialt liv, sjældent lader nogen komme helt tæt på. Tværtimod overraskes han over sin egen evne til at kunne koble af fra sociale relationer:

*“Jeg kan meget, meget nemt lukke af – så nemt så det også skræmmer mig. Det er en af de ting, hvor jeg tænker: ‘Hold da kæft – altså’. Jeg kan bare slukke for dem. Bum! Sådan dér! Og det er vildt, altså. Det er sådan en ... Det kan skræmme selv mig.”*

### 3. 3 C – Mand på 26 år

C er uddannet pædagog og er i fast arbejde. Han bor sammen med sin kæreste, som han har haft de sidste 2 år. B var 15 år, da hans mor døde efter et længere sygdomsforløb, hvilket C beskriver som opslidende for både ham og faderen. C fortæller, at da moderen døde, følte han mest af alt lettelse og en vis glæde, og han kunne ikke umiddelbart genkende at have haft stærke negative følelser som længsel og gråd etc. Tværtimod beskriver han, hvordan han trak sig tilbage fra verden og ind i et virtuelt computerunivers. Denne tilbagetrækning, mener han, begyndte allerede under sygdomsperioden, og han skildrer det med følgende accentuering:

*“Men det er ret sjovt, du spørger ind til det med omverden – for jeg kan slet ikke huske omverden ... Jeg tror slet ikke, jeg på nogen måde har givet omverden opmærksomhed – andet end hvad der skete inden for mine egne fire vægge. Jeg tror slet ikke, jeg har fulgt med i, hvad der har foregået.”*

Affektivt beskriver C sin tilstand af aflukkethed i perioden efter moderens død som, at verden stod stille omkring ham i en energiforladthed, hvor alt føles tomt. Den var karakteriseret af en art “koldblodighed” og tilstand af “ufølsomhed”.

Efter ca. 6 måneder brydes denne affektive tilstand for første gang midlertidigt ved, at C konfronteres med moderens armbåndsur. Dette udløste en kaskade af affektive bevægelser, som måske er den tydeligste indikation på den tilstand, der havde præget C indtil da. C fortæller:

*“Jeg kunne ikke sove i min seng den aften, så jeg sov på gulvet, og far sad ved siden af mig, imens jeg prøvede at falde i søvn på gulvet. Og jeg blev ved med at græde – og jeg tror, han har siddet der i flere timer, fordi jeg tror, på en eller anden måde, jeg oplevede ... Altså jeg tror, grunden til det havde hjulpet for mig at ligge på gulvet i stedet for i min egen seng, det er fordi, jeg havde oplevet en eller anden tæthed til verden, som jeg ikke havde oplevet i lang tid. Det der med at jeg bare lå på gulvet – og jeg*

*kunne mærke alt, hvad der foregik omkring mig. Og det er faktisk det, jeg husker bedst fra den dag af, at jeg bare lå på gulvet, og blev ved med at græde – og blev ved at græde.”*

At C kun kunne ligge på gulvet for at sikre en følelse af tæthed til verden er indikativ for den distancering, der havde præget C's affektive tilstand indtil da. I de følgende år oplever C en gradvis åbning for verden, men som både A og B fremhæver han, at tilbagetrækkeligheden er en blivende del af hans affektive repertoire, og han beskriver det som en selvforskyldt tilstand af at være fanget bag en glasplade:

*“Man kan sige, jeg er fanget bag en glasplade. Men i kontrast til hvad mange andre har sagt, så har det været mig selv, der har bygget glaspladen, så det er ikke en glasplade, der er blevet sat omkring mig, hvor jeg står bag og siger: ‘Hey! Luk mig ud!’ Tværtimod. Der er det mig selv, der har bygget den op og sagt: ‘Hold jer væk!’.”*

#### **4. En fænomenologisk analyse af strukturændringerne i de eksistentielle følelser**

I lyset af disse tre cases fremstår det, at disse personers affektive erfaringshorisont rummer mere, end hvad der lader sig indfange med emotioner som savn, længsel, vrede, bitterhed etc. Tværtimod synes disse beskrivelser at pege på, at case-personernes affektive integration med verden også er påvirket – at følelsen af at eksistere er ændret. Faktisk er påvirkninger af de eksistentielle følelser et af de mest prægnante og konsistente fund i min målgruppe på tværs af stort set alle informanter. I dette afsnit skal vi derfor tilnærme os en fænomenologisk-teoretisk artikulation af de ændringer i de eksistentielle følelser, som rapporteres af informanterne. Ambitionen her er fænomenologisk i den forstand, at jeg søger at beskrive generelle fællestræk ved de ændringer i erfaringsstrukturen og måden at være i verden på, der findes i materialet.

Indledningsvis skal det nok en gang fremhæves, at modifikationer i de eksistentielle følelser refererer til, hvordan den affektive integration af selv og verden ændres af tabserfaringen. I alle tre cases er der tale om affektive ændringer, der ikke kan forstås inden for den almindelige logik, hvormed vi taler om emotioner. Der er med andre ord ingen let kategorial afgrænsning af en emotion, intet konkret intentionelt objekt, som affekter rettes mod, ingen vurdering [appraisal] mv. Derimod påvirkes måden, verden føles på, og den eksistentielle baggrundsorientering som sådan. At noget sådant er på spil, er måske mest tydeligt hos en informant, der ligefrem beskriver sin affektive tilstand på følgende måde:

*“Jeg tænker, det er en metafysisk følelse. Man er i sin krop, men verden er cloudy. Man eksisterer i sin egen skal, men tiden er stoppet; alle andre kører videre, jeg sidder stille. Det er en slags vakuum, hvor tiden føles abstrakt. Det er en følelse af, at man er grundlæggende alene.”*

I det følgende fokuseres der specifikt på to strukturelle ændringer: a) en forskydning i personens resonansregister i en bevægelse fra syntoni til en skizoid erfaringsstruktur, som i sin eksistentielle radikalitet fører til b) en fornemmelse af dyb ensomhed og af at være grundlæggende alene.

#### **4.1 Forskydning i resonansregister: bevægelse fra syntoni til skizoide**

De ændringer i eksistentielle følelser, som informanterne fortæller, har karakteriseret deres tabserfaring, er komplekse og mangetydige. I det følgende vil jeg særligt fokusere på de ændringer, der har at gøre med det resonansregister, der definerer personens verdensrelation. Mere præcist vil jeg vise, hvordan den specifikke tabserfaring, det er at miste en forælder præmaturo, har en stærk tendens til at præge personen i retning af en skizoid resonansprofil.

Resonans som erfaringsbegreb er de senere år blevet centralt i kropsfænomenologien som en måde at beskrive det kropslige selvs præ-refleksive forvikling med verden (e.g. Fuchs, 2000; Mühlhoff, 2015). Disse ideer fra fænomenologien er også taget op i sociologien hos Charles Taylor (2007) og er senere blevet udviklet hos Hartmut Rosa (2016) til en sociologi om verdensrelationens sociale karakter.

Grundideen i resonansbegrebet er, at det kropslige selvs prærefleksive relation til verden bl.a. kan beskrives som et forviklingsforhold, der har en struktur analog med det, vi finder i akustiske fænomener – f.eks. musikinstrumenter hvor bevægelse i et legeme forplanter sig i et andet. Dette må dog ikke forstås som et simpelt ekko, da den specifikke bevægelse, et legemes svingninger igangsætter i et andet legeme, er dybt afhængigt af disses resonansprofiler. Vigtigt er det også at fremhæve, at resonansprocesser kan være både unilaterale og bilaterale: Et tordenskrald kan igangsætte en resonansbevægelse i min guitar, uden at dette igen påvirker tordenskraldet. Omvendt kan det at slå en tone an på en guitar sætte en anden guitar i svingning, hvor dennes svingning igen resonerer tilbage på den initierende guitar i en bevægelse, hvor den frembragte harmoni kun kan forstås som emergerende fra interaktionen.

Når jeg her taler om forholdet mellem selv og verden som et resonansforhold, skal det ses i lyset af kroppen som en resonansflade, der resonerer med verdens tildragelser i både uni- og bilaterale modi. Selvom dette resonansforhold i høj grad er et affektivt forhold, er det centralt at påpege, at det ikke i sig selv udgør en emotionel tilstand (Rosa, 2016, p. 298). Som både Fuchs

(2000) og Rosa (2016) fremhæver, er det mere præcist at forstå resonans som et vibrationsforhold, hvor det kropslige selv gribes og vibrerer tilbage. I forlængelse af Fuchs foreslår Rosa derfor, at vi forstår resonansforholdet som en *Afficering*, der ved et tilstrækkeligt niveau af intentionalitet kan modsvares af en *Emotion*. Emotioner er i den forstand specifikke intentionelle bevægelser, der har sit ophav i et forudgående affektivt resonansforhold.

I denne forbindelse beskriver begrebsparret *syntoni* og *skizoide* to grundlæggende måder, som individet kan resonere med verden på. Umiddelbart kan det måske undre læseren, at jeg griber til dette begrebspar, da begrebet skizoide nok primært vækker associationer til skizofreni og personlighedsforstyrrelser som psykopatologiske tilstande. Når jeg her alligevel vælger at tage begreberne i anvendelse, er det imidlertid ud fra Eugen Bleulers (1922) oprindelige intention, nemlig at de er en typologi for to almindelige og fundamentale erfaringsstrukturer, der også karakteriserer raske mennesker, og som mere præcist angiver, hvad Eugène Minkowski (1970) senere har kaldt personens *vitale kontakt* med verden. Jeg vælger dem, da jeg mener, at de ganske præcist kan hjælpe os til at artikulere den ændrede resonansprofil blandt de tidligt sorgramte informanter. For Bleuler referer begreberne *syntoni* og *skizoide* altså ikke i sig selv til psykopatologiske tilstande, men til almindelige fænomenologiske erfaringsstrukturer, der dog samtidig kan være basis for at forstå psykopatologiske modifikationer.<sup>7</sup>

*Syntoni* refererer til en måde at resonere med verden på, hvor personen vibrerer unisont med omgivelserne; dvs. at personen oplever en komplet overensstemmelse, med-klingen og sanselig kontakt med verden. Den syntone person er således i tæt kontakt med, hvad der sker omkring ham eller hende, lægger mærke til detaljer i omgivelserne og resonerer eksempelvis tæt med ændringer i følelser og stemninger. Afstanden mellem det kropslige selv og verden er mere eller mindre minimal, og den syntont indstillede person er derfor i høj grad overleveret til og bliver let taget af verdens tildragelser, herunder andre personers affekter, mens der er lav grad af reflektiv distance (Bleuler, 1922, p. 381). Omvendt referer den skizoide erfaringstendens til en mere distanceret måde at være i verden på. Som skizoidt erfarende er personen i højere grad afkoblet fra sine omgivelser og langt mere receptiv overfor sine egne tanker end overfor miljøet og hvad, der sker omkring dem. Der udviser en lav grad af sanselig opmærksomhed på detaljer i omgivelserne og en lavere grad af affektiv resonans med andre mennesker, uden at dette dog skal forstås som mangel på empati eller sympati. Som Bleuler vigtigt fremhæver, bør den skizoide erfaringsstruktur dog bestemt ikke forstås som en depriveret tilstand, men den har sin evolutionære relevans i muligheden for kritisk distance og personens deraf følgende evne til at kritisere og

7 Hos Bleuler var grundideen, at personer, for hvem den skizoide erfaringstendens er mest udpræget, vil være disponeret for skizofreni, mens den psykopatologiske modifikation af den syntone disposition er mani.

ændre sit miljø. Ifølge Bleuler er den sunde psyke balanceret mellem begge dispositioner.

En gennemgående tendens i de fænomenologiske beskrivelser fra informanterne, som tydeligt kommer til udtryk i de tre case-beskrivelser, er en bevægelse mod en udpræget skizoid erfaringsstruktur og en tendens til, at den sedimenteres til erfaringsdisposition. I flere tilfælde vokser den skizoide tilstand ud af en forudgående (hyper)syntoni som er karakteristisk for den første reaktion på tabet.

Hos A starter den fundamental-affektive reaktion på tabet af hendes far ved en meget kortvarigt synton tilstand af at lade sig gribe af moderens affektive tilstand – som illustreret i vignetten ovenfor – der hurtigt opleves som overvældende. Den lille pige trækker sig derfor mere eller mindre bevidst ved at regulere sine affekter mod en følelsesløshed gennem en styring af blikket væk fra de voksnes affekter. A træder herved ind i en skizoid affektiv erfaringsmodus, hvilket hun karakteriserer som “fastfrosset” og som at være “i en boble på sikker afstand af verden”. Som A beskriver det, er den segregering mellem egne affekter og omverden, som hun påbegyndte dengang, aldrig rigtig forsvundet. Hun føler sig bestandigt på afstand af sin sociale verden, og hun deler ikke sine følelser med nogen – end ikke familien. Når hun mærker affektive rørelser nærme sig, træder hun afsides for aktivt at lade sig oversvømme alene. Som hun beskriver:

*“Når det sker, træder jeg ind i en boble, hvor jeg sådan virkelig er i kontakt med alt det, der er indeni mig, og som jeg ikke deler med andre. Og jeg har bare lyst til, eller jeg har brug for, at søge derhen nogle gange. Det er noget, jeg har med mig selv.”*

A's resonansprofil forbliver således påfaldende unilateral. Hun er udmærket i stand til at forholde sig empatisk til sine omgivelser, men isolerer sig med sine egne følelser. Dette er en tendens, A er udpræget kritisk overfor, og som hun stærkt ønsker at ændre. Hun har forsøgt at ændre på det gennem flere terapiforløb, men fornemmelsen af distancering er ikke forsvundet.

Hos B fører moderens død også umiddelbart til en tilstand af syntoni ved, at han stort set uden overgang opsluges i en tilstand af handling og gøren, hvor hans opmærksomhed bliver opslugt af familiens behov. En tilstand han i perioden umiddelbart efter moderens død karakteriserer som total. Selvom B's rolle i familien ikke ændres i årene derefter, beskriver han som skildret i case-vignetten imidlertid en ændring i den affektive struktur mod en tilbage-trækning og distancering. Beskrivelserne af at “leve i en boble” og “betragte livet udefra”, hvor verden fremstår mere todimensionel med begrænset sanselighed, vidner klart om en skizoid erfaringsstruktur i Bleulers forstand. B's resonansprofil er imidlertid mere tvetydig og kompleks. På den ene side fremhæver han nemlig, at den syntone disposition har fulgt ham lige siden,

og at han bestandigt forsøger at omgive sig med mennesker, liv, projekter og gøren. På den anden side beskriver han den skizoide tendens som en bestandig grundtone, der også er med til at regulere hans affekter som en underlæggende "sikkerhedsventil", der gør, at han aldrig helt forlader boblen. Denne komplekse, parallelle resonansprofil – der både indeholder en dybde og et overfladeniveau – medfører ifølge B, at han tit er ude for, at hans venner tror, han er tættere på dem, end han er. I deres opfattelse kan de føle sig helt tæt på B, mens han selv blot har fornemmelsen af et overfladisk forhold til dem, der kan slukkes hvert øjeblik. Ligesom A vurderer B også den distancerende erfaringsstruktur som eksistentielt problematisk.

Hos C kan vi ligeledes genkende en bevægelse fra en initial syntoni til en mere varig skizoid erfaringsstruktur. Her starter den syntone tendens dog i forbindelse med moderens længere sygdomsforløb, som fører til, at C ligefrem oplever moderens død som en lettelse, da den forløste en længere tilstand af, hvad han karakteriserer som "kropslig anspændthed og parathed". Herefter beskriver han, hvordan han trækker sig tilbage til en ekstrem afkoblet verdensrelation, i hvilken han slet ikke kan huske at have registreret omverden. Denne affektive tilstand opleves så voldsom og lidelsesfuld, at han efter et stykke tid føler sig nødsaget til at sove på gulvet for at reetablere en form for resonans og kontakt med verden igen. Efter denne oplevelse beskriver C stadig sin resonansprofil som karakteriseret ved "koldblodighed" og "ufølsomhed". Han har svært ved at mærke og skabe vital kontakt til verden. Selvom distanceringen og ufølsomheden således har sedimenteret sig til en disposition for C, så ændrer hans resonansprofil sig efter nogle år, hvor han gradvist begynder at opleve påfaldende stærke affekter og affektive skift, som klinisk kunne beskrives som en bipolar lidelse (C blev diagnosticeret med bipolar lidelse, da han er i starten af 20'erne). Interessant er det dog, at C – måske netop på grund af hans forudgående resonansforstummelse – dyrker disse stemningsmæssige skift – i både deres depressive og maniske nuancer. Han omtaler de stærke affekter som "bittersøde" og fortæller, at han foretrækker den resonans, han finder i både de depressive og maniske tilstande frem for at eksistere i den resonansforstummelse, han karakteriserer som at eksistere bag en glasplade. C's resonansprofil er således også kompleks, hvor distanceringen er en underlæggende tone, som brydes af stærke affektive skift, der opleves som en befrielse.

#### **4.2 Eksistentiel ensomhed**

Selvom den skizoide erfaringsstruktur, jeg har beskrevet ovenfor, på ingen måde skal forstås patologisk, opleves den radikalitet, hvormed den sætter sig igennem hos informanterne som et problem, idet den ledsages af, hvad jeg her skal begrebsligt afgrænse som en fundamental følelse af eksistentiel ensomhed. Med eksistentiel ensomhed forstås i denne sammenhæng en tilstand, hvor personen er ude af stand til at koble på intime relationer på en sådan måde, at den skaber følelsen af at være fundamentalt alene i verden. I



den forstand minder begrebet mere om, hvad der i litteraturen kaldes følelsesmæssig ensomhed [emotional loneliness] end social ensomhed [social loneliness] (f.eks. Baarsen – Heppener, Sniijders, Smit, & Duijn, 2001; Stroebe, Stroebe, Abakoumkin, & Schut, 1996). Modsat den sociale ensomhed, der primært referere til en mangel af social integration, konnoterer den følelsesmæssige ensomhed fraværet af en pålidelig tilknytningsfigur (Baarsen – Heppener et al., 2001, p. 120). Overfor den følelsesmæssige ensomhed adskiller den eksistentielle ensomhed sig ved ikke kun at referere til fraværet af en pålidelig tilknytningsfigur, men *ved at være en tilstand af at have vanskeligheder ved overhovedet at kunne knytte fundamentale intime bånd.*

Den eksistentielle ensomhed udtrykkes måske mest markant hos B. B har altid, som han siger, sørget for at “udstyre sig med et bolværk af venner og relationer omkring [sig]”, men fortæller, hvordan disse relationer sjældent stikker dybere end, at de til enhver tid kan udskiftes, uden at han lider det store afsavn. Relationerne er med andre ord sjældent intime, men har nærmere karakter af at være funktioner, der skal sikre, at han ikke er alene. Dette sætter sig også igennem i primære tilknytningsfigurer som kærester. Som B fortæller:

*“Jeg lader dem [kærester] aldrig komme helt tæt på, heller ikke fysisk. Jeg har inde i mig selv en tynd hinde, som er meget stærk, en selvlås, som jeg ikke har kontrol over, og som er låst. Jeg giver mig aldrig 100 procent til forholdet. Det er der, jeg kan mærke tilstedeværelsen af den gaffatape, der har holdt mig oppe, siden jeg var 13, da min mor døde. Jeg kan ikke komme af med den. Der er en skal omkring mig, hvor jeg er helt inde i mig selv. Det føles unbreakable, jeg kan ikke brække det op. Den indre skal er distanceringen, det er den, det hele handler om. Det er pisseubehageligt; det er ensomt, jeg kan ikke give mig hen, jeg kan ikke skabe kontakt.”*

I tilknytningsteoretiske termer lader B’s beskrivelser sig naturligvis forstå som en afkoblende [detachment] og undvigende tilknytningsstil, der næppe er overraskende givet hans tidlige tabsoplevelser (Bowlby, 1998; Mikulincer & Shaver, 2013). I denne sammenhæng er det centrale dog, hvordan denne disposition grundes i en bredere eksistentiel følelse af affektiv afkobling og distancering til verden, som ikke kun relaterer sig til tilknytningskontekster og specifikke tilknytningsfigurer, men nærmere har karakter af en grundlæggende måde at være i verden på.

Det er særligt tydeligt hos A, at distancen melder sig i en følelse af at leve i parallelverdener, hvor den vigtige del af hendes liv, som sorgen udgør, principielt er lukket af for andre. Den deles end ikke med moderen, som hun ellers er fælles med tabet om:

*“Men det er jo også den her verden, man er ude i, som kan være fremmed på mange punkter, fordi det foregår inden i en som ens eget, som ikke er en del af andre relationer, jeg har. Alt det, det er lukket i, de ved ikke hvad, der sker herinde. Min mor aner overhovedet ikke, hvad der sker herinde, som i slet ikke(!). Som egentlig burde være min tætteste allierede, kan man sige, på en eller anden måde, i den her tabshistorie. Ingen ved det. Ingen ved det. Så det har været på den måde enormt, altså, sådan [at] man bliver fremmedgjort og ensom, kan man godt sige, en del af en, i ens relationer.”*

Dette fører igen til, at A ofte føler sig mest eksistentielt ensom, når hun befinder sig i sociale sammenhænge, da det er her, kontrasten mellem hende og den sociale verden træder mest kontrastfuldt frem.

Paradoksalt nok beskriver flere informanter denne isolation og heraf følgende eksistentielle ensomhed som et væsentligt udtryk for en selvvalgt tilbagetrækning. C fortæller os eksempelvis, at han “selv byggede glaspladen”; bad folk om at holde sig væk, og er ret entydig i sin forståelse af, at isolationen, og den deraf følgende ensomhed, har været selvvalgt. B uddyber dette ved at beskrive ensomheden og isolationen som en “selvforskyldt, selvkonstrueret eller selvscenesat isolation”, og fører denne tilbage til ...

*“en følelse af aggressivitet overfor folk, der ville noget, altså, jeg kan huske en følelse af modstand og vrede mod folk, der prøvede at komme ind og række ud. Altså sådan en enorm stor mistro til folk, der ville hjælpe, og jeg var ikke omgivet af nogle onde mennesker overhovedet, men den der følelse af, at du sagde ‘kom der nogen ind?’, og så sagde jeg ‘Nej, der kom sgu ikke nogen ind!’.”*

B prøver at anskueliggøre denne paradoksale reaktion ved at sammenligne den med en stærk fysisk smerte:

*“Jeg tror den der voldsomme smerte og voldsomme ensomhed omkring smerte minder om det at slå sig så enormt hårdt. Når nogen så prøver at komme hen til en, vil man helst lige sidde alene, og der er ikke nogen, der skal røre ved en, og der er ikke nogen, der skal komme hen til én, fordi man sidder lige, og skal lige sunde sig over den der smerte.”*

Selvom den affektive afkobling således stammer fra at være tiltalt af et behov for alenehed i sorgens smerte, er problemet imidlertid, at denne erfaring hos flere informanter sedimenteres til en varig affektiv disposition og i flere tilfælde en permanent eksistentiel følelse af distancering, der er svær at undslippe. Når verdensrelationen er konfigureret af en grundlæggende distance og af en hæmmet eller unilateral resonansprofil, er individet i høj grad kastet tilbage på sig selv i, hvad jeg har beskrevet som en uflexibel skizoid erfa-

ringsstruktur. Selvom der er gode grunde til at tænke, at denne affektive modifikation også tjener som en beskyttelse af individet – som en “vedvarende beskyttende airbag”, som en af interviewpersonerne udtrykker det – indebærer den desværre også en tilstand af fundamental eksistentiel ensomhed.

Slutteligt er det vigtigt nok engang at bemærke, at de her beskrevne ændringer i de eksistentielle følelser naturligvis har et vist overlap med de affektive dimensioner af fænomenet dissociering. Fra et fænomenologisk perspektiv udgør eksistentielle følelser en bred fænomenal kategori, hvor specifikke fænomener som dissociering og depersonalisering mv. kan underordnes. Dette til trods mener jeg ikke, at vi skal sætte lighedstegn mellem de her beskrevne ændringer i de eksistentielle følelser og dissociering. For det første er dissociering et klinisk begreb, der i den moderne debat savner en klar definition (Wennerberg, 2011). I det omfang, at dissociering aftegnes som en nosologisk distinkt kategori og klart adskilles fra ikke-patologiske tilstande, involverer det særligt udeblivelsen af en tilstrækkelig kognitiv integration af personlighedsstrukturen og måden, hvorpå ny information processeres (van der Hart, Nijenhuis, & Steel, 2005; Wennerberg, 2011, p. 161). Der er ikke basis for at fremhæve noget sådan på tværs af informantgruppen, som for de flestes vedkommende er velfungerende og aldrig har haft kontakt til psykiatrien. For det andet så fremstår de specifikke ændring i de eksistentielle følelser blandt informanterne ikke kun som momentane, patologiske reaktioner på traumatiske stressfulde situationer, men udgør en distinkt og sedimenteret måde at være i verden på, som fremstår ganske forståelig i lyset af deres konkrete personlige historie (Allan Køster, 2017; Allan Køster & Winther-Lindqvist, 2018). En ændring, der aftegner en karakteristisk affektiv grundtone og eksistentiel resonansprofil, som – selvom den medfører en fundamental eksistentiel ensomhed – på ingen måde behøver at fremstå patologisk.

## **5. Afsluttende betragtninger: eksistentielle følelser og affektregulering**

Intentionen i artiklen har været at vise, at det, Barthes referer til som sorgens lidelse, kan forstås som modifikationer på det fundament-affektive niveau hos personer, der har været eksponeret for et prægnant tab. Hos min specifikke målgruppe har jeg illustreret, hvordan dette opleves, ved at forholdet mellem selv og verden føles som “distanceret”, “at være i en boble af selvforskyldt apati”, “bag en glasplade”, “koldblodigt”, “afkoblet”, “todimensionelt”, “metafysisk”, “verden som et blur” mv. Jeg foreslår, at denne fornemmelse kan forstås som en modifikation af personens resonansprofil i retning af en skizoid erfaringsstruktur, hvilket eksistentielt fører til en fornemmelse af grundlæggende ensomhed.

Som allerede bemærket i indledningen, er det vigtigt at fremhæve, at det ikke kan forventes, at affektive ændringer vil være identiske på tværs af forskellige tabstyper. Mens der fremtræder et tydeligt mønster blandt de personer, jeg har interviewet, om effekterne af at være eksponeret for et tidligt forældretab, er det ikke oplagt, at denne affektive profil kan ekstrapoleres ud på andre tabstyper som det at miste en ægtefælle eller et barn. I sidstnævnte forventer jeg f.eks., at et helt register af emotioner, der relaterer til ansvar, aktiveres, som ikke nødvendigvis melder sig hos børn, der mister.<sup>8</sup> Man kunne her spekulere over, om ikke ændringerne i de eksistentielle følelser, som er beskrevet hos min målgruppe, særligt grunder i, at de var børn, og at det er den manglende modning i deres emotionelle og kognitive beredskab, der er udslagsgivende for, at de reagerer med så stor styrke i en affektiv afkobling og resonansforstummelse.

Følger man imidlertid den analyse, jeg har præsenteret i denne artikel, hvor modifikationer i de eksistentielle følelser fremhæves som en primær affektiv effekt af et tidligt forældretab, så bliver vi uvægerligt konfronteret med spørgsmålet om, hvordan vi hjælper børn og unge ud af den skizoide og irrationale tilstand, inden den sedimenterer sig til en varig disposition. Umiddelbart kunne man her overveje at henvende sig til den ekstensive litteratur, der omhandler emotionsregulering. Problemet er imidlertid, at denne litteratur netop fokuserer på *emotionsregulering* og ikke på, hvordan man regulerer eksistentielle følelser, som indtil videre stadig må betragtes som et relativt eksotisk og uudforsket kontinent i den affektive forskning (Stephan, 2012).

Udfordringen er her klar: Hvor emotionsregulering i mange tilfælde tager udgangspunkt i emotioners intentionelle strukturer, så er problemet med det fundamental-affektive niveau, at det ikke er intentionelt i sammen forstand, men nærmere ansvarligt for, hvordan verden som sådan føles, og for personens eksistentielle orientering. Det fundamental-affektive niveau ligger med andre ord før specifikke emotioner og er i høj grad strukturerende herfor. Ser man for eksempel på en standardtilgang til emotionsregulering, som den fremstår hos James Gross, så er der basalt set fire strategier til at regulere emotioner: 1) situationsudvælgelse [situational selection], 2) situationsmodificering [situational modification] 3) opmærksomhedsstyring [attentional deployment] 4) kognitiv forandring [cognitive change] (Gross, 2002). Mens alle disse uden tvivl er valide og effektive strategier til at regulere emotioner, er de imidlertid ikke oplagte til at regulere eksistentielle følelser. Hvis man kigger på de to første strategier, *situationsudvælgelse* og *situationsmodificering*, så forudsætter disse begge, at specifikke situationer er grunden til problemer, og at man så enten kan vælge at undgå disse eller modificere, hvor-

---

8 Et andet interessant fund blandt mine informanter er, at kun få af dem fremhæver længsel som en central emotion i sorgprocessen. Det må forventes at være anderledes blandt tab af ægtefæller og børn.

dan man agerer i dem. Her er problemet imidlertid, at eksistentielle følelser netop fungerer på niveauet, hvor situationer overhovedet konstitueres i den affektive integration mellem selv og verden. Tager man den tredje strategi, *opmærksomhedsstyring*, som anviser, at man retter sin opmærksomhed mod noget specifikt i situationen, så er problemet det samme, nemlig at de eksistentielle følelser referer til, hvordan verden føles som helhed, hvorfor det ikke er oplagt, at det hjælper at styre opmærksomheden mod noget specifikt i situationen. Igen er problemet, at reguleringen foregår på et intentionelt niveau. Hvorvidt den sidste strategi, *kognitiv forandring*, kan være hjælpsom, er mere uvist. På den ene side er problemet det samme som i de forudgående tre strategier: De sigter mod et intentionelt niveau, som ikke favner de eksistentielle følelser. På den anden side skal der anerkendes en sammenhæng mellem de eksistentielle følelser og kognitioner, som allerede Heidegger gjorde os opmærksom på i hans analyse af befindligheden (Heidegger, 2001/1927, p. 142).

Selvom jeg bestemt mener, at der er muligheder for at regulere de eksistentielle følelser på et kognitivt niveau, bør vi være vagtsomme overfor udelukkende at adressere de eksistentielle følelser på et intellektualistisk niveau. Det er afgørende, at vi anerkender vigtigheden af, at de eksistentielle følelser er et grundlæggende kropsligt fænomen, og at vi i det mindste *også* bør adressere dem som sådan. Vi bør derfor spørge efter og specifikt søge at udvikle kropsorienterede praksisser, der er designet til at reetablere en fornemmelse af resonans og vital kontakt med verden. Det er meget muligt, at etablerede behandlingspraksisser baseret på mindfulness og yoga her kan vise sig produktive. Vigtigt er det dog, at dette gøres med opmærksomhed på, at problemet for den specifikke målgruppe er affektiv afkobling og non-resonans og ikke en stresset krop i et accelereret samfund, som mindfulness-praksisser ofte fokuserer på (Kristensen, 2018). Kropsfænomenologisk er der således tale om to vidt forskellige fænomener, og det er værd at overveje, hvilke implikationer det har på behandlingsrationalet og strategien.

Dette er udelukkede tænkt som en opfordring til en udvidelse af eksisterende praksisser, der naturligvis på ingen måde skal implicere, at vi forlader disse og den erfaringsbasis, som allerede har vist sig hjælpsom. Pointen er nærmere, at hvis vi tager disse analyser af de fundamental-affektive påvirkninger ved tidlige forældretab alvorligt, så bør vi tænke systematisk over, hvordan vi hjælper børn og unge med at genetablere resonans og vital kontakt med verden. I den forbindelse mener jeg, at vi bør tænke systematisk over, hvad Rosa (2016) kalder forskellige *resonans-akser*, og her kommer vi ikke uden om at inddrage kropsterapeutiske tilgange som et nødvendigt supplement til gruppe- og samtaleterapi.

## Referencer

- APA. (2016). *DSM-5® classification*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Baarsen – Heppener, v. B., Snijders, T. A. B., Smit, J. H., & Duijn, M. A. J. (2001). Lonely But Not Alone: Emotional Isolation and Social Isolation as Two Distinct Dimensions of Loneliness in Older People. *Education and Psychological Measurement*, 61(1), 119-135. doi:10.1177/00131640121971103
- Barthes, R. (2009). *Mourning Diaries* (R. Howard, Trans.). New York: Hill and Wang.
- Bleuler, E. (1922). Die Problem der Schizoidie und der Syntonie. *Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie*, 78(1), 373-399.
- Boerner, K., Mancini, A. D., & Bonanno, G. (2013). On the nature and prevalence of uncomplicated and complicated patterns of grief *Complicated Grief: scientific foundations for health care professionals*: Routledge.
- Bowlby, J. (1998). *Loss: Sadness and depression*: Random House.
- Colman, A. M. (2009). *A dictionary of psychology Oxford paperback reference* (pp. 882).
- Colombetti, G. (2014). *The feeling body : affective science meets the enactive mind*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Damasio, A. R. (2000). *The feeling of what happens : body, emotion and the making of consciousness*. London: Vintage.
- Fuchs, T. (2000). Leib, Raum, Person. *Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Fuchs, T. (2013). Depression, intercorporeality, and interaffectivity. *Journal of consciousness studies*, 20(7-8), 219-238.
- Goldie, P. (2003). *The emotions : a philosophical exploration* (2. printing ed.). Oxford: Clarendon.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. doi:10.1017/S0048577201393198
- Heidegger, M. (2001/1927). Sein und Zeit. *Tübingen: Niemeyer*.
- James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.
- Køster, A. (2017). Personal history, beyond narrative: an embodied perspective. *Journal of Phenomenological Psychology*, 48, 163-187.
- Køster, A., & Winther-Lindqvist, D. (2018). Personal History and historical selfhood – the embodied and pre-reflective dimension. In J. R. Valsiner, Alberto (Ed.), *Cambridge Handbook of Sociocultural Psychology*: Cambridge University Press.
- Kristensen, M. L. (2018). Mindfulness and resonance in an era of acceleration: a critical inquiry. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 15(2), 178-195. doi:10.1080/14766086.2017.1418413
- Leys, R. (2017). *The ascent of affect: genealogy and critique*: University of Chicago Press.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101(2), 141-148. doi:10.1176/ajp.101.2.141
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). USA: Routledge.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Attachment insecurities and disordered patterns of grief. In M. Stroebe, H. Schut, & J. Van den Bout (Eds.), *Complicated Grief: scientific foundations for health care professionals*: Routledge.
- Minkowski, E. (1970). *Lived Time. Phenomenological and Psychopathological Studies*. Evanston: Northwestern University Press.
- Mühlhoff, R. (2015). Affective resonance and social interaction. *Phenomenology and the cognitive sciences*, 14(4), 1001-1019. doi:10.1007/s11097-014-9394-7

- O'Connor, M.-F., Wellisch, D. K., Stanton, A. L., Eisenberger, N. I., Irwin, M. R., & Lieberman, M. D. (2008). Craving love? Enduring grief activates brain's reward center. *Neuroimage*, 42(2), 969-972. doi:10.1016/j.neuroimage.2008.04.256
- Parkes, C. M. (1996). *Bereavement : studies of grief in adult life* (3. ed. ed.). London: Routledge.
- Ratcliffe, M. (2005). The feeling of being. *Journal of consciousness studies*, 12(8-10), 43-60.
- Ratcliffe, M. (2008). *Feelings of being: Phenomenology, psychiatry and the sense of reality*: Oxford University Press.
- Ratcliffe, M. (2015). *Experiences of depression: a study in phenomenology* (First edition ed.). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Rosa, H. (2016). *Resonanz : eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Solomon, R. C. (2007). *True to our feelings : what our emotions are really telling us*. Oxford: Oxford University Press.
- Stephan, A. (2012). Emotions, Existential Feelings, and Their Regulation. *Emotion review*, 4(2), 157-162. doi:10.1177/1754073911430138
- Stern, D. f. (2010). *Vitalitetsformer : dynamiske oplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og udvikling* (1. udgave ed.). Kbh.: Hans Reitzel.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). The Role of Loneliness and Social Support in Adjustment to Loss : A Test of Attachment Versus Stress Theory. *Journal of personality and social psychology*, 70(6), 1241-1249. doi:10.1037/0022-3514.70.6.1241
- Taylor, C. f. (2007). *A secular age*. Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press.
- van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S., & Steel, K. (2005). Dissociation: an insufficient recognized major feature of complex posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 18(5), 413-423.
- Waldenfels, B. (2000). *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phanomenologie des Leibes*. Frankfurt/M: Suhrkamp.
- Waldenfels, B. (2002). *Bruchlinien der Erfahrung. Phänomenologie, Psychoanalyse, Phänomenotechnik* (Vol. 1). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Wennerberg, T. (2011). *Vi er vores relationer : om tilknytning, traumer og dissociation* (1. udgave ed.). Virum: Dansk Psykologisk Forlag.