

Angst

ANGSTTEORIERNES LANDSKAB

(Publiceret i *Psyke & Logos*, 1993, som indledende artikel til et temanummer om angst)

Det er denne artikels ærinde på oversigtsvis at gennemgå de i mine øjne væsentligste psykologiske og filosofiske teorier og forskningstraditioner, der har beskæftiget sig med emnet angst i vort århundrede.

Det lader sig selvsagt ikke gøre udtømmende på kort plads. Skønt artiklen er lang, må meget udelukkes, og alligevel bliver præsentationen af det medtagne stof kompakt og undertiden summarisk. For et bredere oversigtsværk på dansk henvises til Katzenelson (1969). Kortere og lettere tilgængelige indføringer findes hos Rosenberg (1989) samt Rosenberg & Rosenberg (1989).

Frygt og angst

Først nogle betragtninger om den skelnen mellem frygt og angst, som der er tradition for i nogle teorier.

Hvor denne distinktion foretages, forstås frygt ikke som en særudgave af angst, fx en speciel intensiv variant. I modsætning til angst opfattes frygt derimod som kendetegnet ved tilstedeværelsen af et oplevet ydre fareobjekt. Når jeg er grebet af frygt, kan jeg udpege det, jeg er bange for som en trussel om smerte, sygdom, arbejdsløshed etc. Frygt er en udad rettet følelse mod en genstand eller en begivenhed i verden.

Dermed er frygten dels et tegn på en aktuel fare, dels en tilskyndelse til at tage forholdsregler mod den. Denne aktionsfunktion viser, at frygten er et udtryk for forholdet mellem mennesket og dets nære konkrete omgivelser. I frygten trues en afgrænset del af min tilværelse, hvorfor jeg kan tage skridt til at afværge eller undvige faren. Principielt sagt naturligvis, thi faktuel lader det sig muligvis ikke gøre.

Frygten er med andre ord en umiddelbart sikkerhedsbevarende mental tilstand og forsvinder derfor også, når den har opfyldt sin mission, som er at motivere til realistiske og hensigtsmæssige handlinger. Mestendels svarer frygten til truslens art og omfang og svarer på den, omend den selvfølgelig kan stige til rædsel, panik og måske kropslig kollaps.

Medens frygtens fare således kan mødes med specifikke mentale manøvrer, stadig principielt sagt, er angstens trussel forskellig herfra. Angstens genstand er ubestemt. Det er vanskeligt eller umuligt nøjagtigt at sige, hvad der ængstes for i angst. Det er ikke lokaliseret bestemte steder

i ydre rum og tid. Angsten er virkelig som følelse, men uvirkelig som ret-tethed.

Da angsten ikke henpeger på en bestemt og bestemmelig fare, har vi ingen bevidste forsvarshandlinger mod den (men mange ubevidste). Vi kan ikke afværge eller undvige den, ikke gemme os for den. Den kommer allevegne fra som signal på en lige så indholdsløs som vedvarende fare. Angsten er forud for, bagud for eller hinsides frygt og bæven.

Det, man ængstes for i angst, er således egentlig ingenting. Man har i hvert fald ikke kendskab til det. Kender man til det, er det ikke længere ingenting, men noget, og da er man i frygt snarere end i angst. Derfor kan angsten være uproportional og virkelighedsforvrængende, fordi den ingen virkelighed har at proportionere sig overfor.

En sådan ængsten, der stiger frem uden at være foranlediget af en bestemt trussel i den ydre verden, må nødvendigvis udspringe af en grundtilstand, der er tavst til stede i mennesket selv. Den må ligge indlejret som en mulig stemning i vort forhold til verden i almindelighed og dermed i første række (men ikke i anden) uafhængig af konkrete farer og trusler i vor tilværelse.

Som Heidegger siger (og ham vender jeg tilbage til), forholder det sig ikke sådan, at man konstaterer en mulig trussel, som man derpå ængstes for. Nej, angsten er der først, og den opdager en mulig trussel. I angsten er det selve min eksistens, der ængstes for det truende, hvorfor min tilværelse forud for angstens opdagelse af en mulig trussel allerede må være en eksistens i permanent potentiel ængstelse. Truslen skaber ikke angsten, men er kun dens anledning. Egentlig kan jeg derfor kun være angst for een ting, nemlig mig selv, i betydningen muligvis ikke længere at kunne være mig selv.

Dog, denne skelnen mellem frygt og angst bør tages lidt afslappet, af to grunde.

For det første er de to følelser uløseligt forbundne. Man kan sige at frygtens brod er angst, medens angst stræber hen imod frygt. Dermed menes, at det indholdsløse i angsten gør den uudholdelig i længden, hvorfor vi vender den udad og som just anført finder trusler i omverdenen. Angsten stræber hen imod frygt, eller vi forvandler med andre ord angsten til frygt for ydre farer, som man principielt sagt kan komme til rette med, overvinde eller omgå. Angsten derimod afslører hele menneskets tilværelse som en potentiel ængstelse og dermed som en permanent trussel mod mennesket selv. Og den slags kan man ikke komme til rette med, overvinde eller omgå – på anden måde end at blive bange for noget. Det intet, som er angstens genstand, bliver mere og mere til noget, som Kierkegaard siger det. Men selv når det lykkes os således at vende angsten til frygt, forbliver der en snert af angst inde i frygten som dennes brod.

For det andet anvender nogle psykologiske teorier ganske enkelt ikke denne distinktion mellem frygt og angst.

Klassisk psykoanalyse

Det forekommer naturligt at lægge ud med Freud. Dels fordi hans teori-bygning fylder en del i psykologien, dels fordi kun ét andet teorikompleks (nemlig eksistenstænkningen) i den grad er så centreret omkring angsten, som psykoanalysen er.

Angst og forsvar

Thi sammenfattet i én formel hedder Freuds psykoanalyse Konflikt-Angst-Forsvar.

Det vil sige, det hedder den i Freuds endelige koncept. Indledningsvist i sin karriere hed den derimod Konflikt-Forsvar-Angst. Han mente først, at når libidoens ubevidste drift mod tilfredsstillelse forårsagede bevidste eller førbevidste forestillinger, der oplevedes som faretruende for tilfredsstillelsen og dermed som konfliktsuelle, blev disse forestillinger fortrængte til det ubevidste. Libidoen opdæmmedes derpå i det ubevidste og omformedes af rent energiøkonomiske årsager til angst.

På daværende tidspunkt havde Freud kun udviklet sin såkaldt topografiske personlighedsmodel bestående af det ubevidste, det førbevidste og det bevidste. Senere (1923) supplerer han denne med sin strukturelle model af id, ego og superego. Derefter kan han bytte rundt på angstens determinanter, således at konflikter mellem id og ego, mellem superego og ego samt mellem ego og ydre realitet medfører angst, som medfører forsvar og diverse symptomdannelser. Angsten er altså nu blevet årsag til forsvar og ikke virkning af forsvar. Det stod han ved.

Traumesituation og traumeangst

I sit centrale arbejde om angst (1926) såvel som i senere værker sætter Freud angstens opståen i forbindelse med henholdsvis traumesituationer og faresituationer.

Spædbarnets biologiske og sociale hjælpeløshed bringer det i hyppige tilstande af pinefuld høj spænding, hvor dets primitive psykiske apparat overvældes af en tilstrømning af ydre eller indre stimuli. Sådanne tilstande kaldes traumatiske og den deraf følgende udifferentierede psykiske tilstand for traumeangst eller primær angst. Freud foreslog (muligvis inspireret af Rank), at fødselsaktens voldsomme tilføring af nye ydre stimuli kunne betragtes som den begivenhed, hvorved traumeangsten etableredes for første gang.

Og dermed dødsangsten i dette selvsamme øjeblik hvor livet er absolut ukontrollabelt, kunne man måske tilføje for egen regning. En association Freud sikkert ville have gouteret og muligvis selv har haft.

Men i overensstemmelse med hele sin teoridannelses væsen var Freud selvfølgelig mere optaget af traumesituationer forårsaget af tilstrømning af indre stimuli. Sådanne traumesituationer indtræffer, når der i mors fravær hos barnet opstår stærke libidinøse impulser. Disse kan kun tilfreds-

stilles af mor, som jo er spædbarnets eneste ego. Barnets eget ego er endnu fraværende eller så lidet udviklet, at det ikke kan udsætte driftstilfredsstillelsen ved at hæmme impulserne, indtil mor vender tilbage. Derfor overvældes barnet af de indre stimuli i en sådan kaosskabende grad, at traumesituationens automatiske angst indfinder sig.

Igen kunne man tilføje, at det er det primitive livs primitive dødserfaring, den indre trussel om udslettelse som spædbarnets erkendeapparat ikke kan kategorisere som en ydre fare.

Faresituation og signalangst

I takt med egoinstansens udvikling formår barnet gradvist at tolerere mere vedvarende spænding gennem forlængelser af intervallet mellem impuls og tilfredsstillelse. Mors øjeblikkelige intervention bliver mindre påkrævet, idet barnet lærer at forvente hjælp. I disse forventningsfaser afprøver barnet virkelighedens beskaffenhed, og lystprincippet suppleres med realitetsprincippet. Dermed tæmmes traumeangsten og bliver til en central del af forventningen.

Med egoets udvikling af forventning og foregibende forestilling opstår faresituationen. Barnet lærer at forudse, når en traumesituation muligvis nærmer sig, og reagerer på den med miniatureudgaver af traumeangsten, før den for alvor bliver traumatisk. Med denne angst signalerer egoet til sig selv »mulig kaos eller undergang forude«. I en faresituation reagerer egoet altså med en angst, det aktivt fremkalder som faresignal til sig selv.

Denne angst kaldes da også signalangst. Den er en manøvre til mobilisering af alle de potentialer, som egoet råder over til forebyggelse af det, der er værre, nemlig traumeangsten. For så vidt kan signalangsten altså kaldes angsten for angsten. Den er en vaccine, en fortyndet udgave af viruset.

Egoets potentialer er dels de realitetsorienterede sekundærprocesser, som prøver at handskes rationelt med faresituationen. Dels er det forsvarsmekanismerne, som på hver deres karakteristiske måde prøver at omringe, afvæbne og binde signalangsten, evt. med diverse symptomdannelser til følge. Hvis signalangsten sætter de realitetsorienterede sekundærprocesser i operation snarere end forsvarsmekanismerne, er den menneskets allierede, ikke en fjende. Thi da viser angsten selv vejen ud af den fare, som ikke kan bortskaffes ved at lukke øjnene eller gå i ly bag barrikader (Angyal 1956).

Videre skal det fremhæves, at i Freuds metateori er den af driftblokeringen fremkaldte angst hele grundlaget for, at egoets realitetsprincip og sekundærprocesser vokser ud af idets lystprincip og primærprocesser i en udvikling, der ikke kan præsenteres her.

Signalangstens typologi

Som allerede nævnt er det næppe for meget sagt, at Freud opkastede signalangsten eller angsten for angsten samt forsvaret imod den og konflik-

terne mellem det psykiske apparats instanser til det centrale problem i al neurotisk sindslidelse. Og vel for den sags skyld i al menneskeliv.

Han opdelte signalangsten i fire hovedformer, som har en vis kronologisk relation til det psykoseksuelle faseforløb.

(1) Den første er separationsangsten eller angsten for objekttab. Den indtræder i mors fravær, fordi mor er den eneste, som kan bringe det til stede, der tilfredsstillende eller beskytter mod de libidinøse krav. Hvad det tilfredsstillende og beskyttende er, kan spædbarnet naturligvis ikke vide, hvorfor denne angst signalerer en ubestemt fare.

(2) Den anden er også en separationsangst, nemlig angsten for tab af mors eller objektets kærlighed. Den sætter ind, når barnet opdager, at mors tilstedeværelse ikke nødvendigvis er lig med tilfredsstillende af eller beskyttelse mod de libidinøse krav. Hvis mor ikke tager sig ordentligt af barnet, er denne faresituation identisk med separationsangst.

(3) Den tredje er kastrationsangst. Den indtræder i den ødipale fase, hvor barnet har stærke aggressive fantasier mod en af forældrene. Disse fantasier møder modstand, vendes mod barnet selv og medfører angst for selv at blive destrueret af forælderen. Vendes fantasierne derpå atter udad, har vi formen for aggression.

(4) Den fjerde er angst for superegoets repressalier, der indfinder sig som skyld, når impulserne via egoet standses og fordømmes af de indoptagne kulturelle hæmninger og forbud. Denne angst er afledt af såvel kastrationsangsten som af den reelle angst for faktisk forekommende straf fra forældrene, skønt sidstnævnte angst ofte vil være stærkt fantasi-forvreden.

Det er vist en udbredt opfattelse, at kastrationsangsten er den centrale i Freuds teori. Efter min mening er det snarere de to udgaver af separationsangsten (Bowlby 1960). I øvrigt forekommer det i psykoanalytisk terminologi, at angsten for superegoets repressalier udnævnes til en slags separationsangst ved at blive kaldt angst for tab af superegoets kærlighed.

Andre psykoanalytiske orienteringer

Senere psykoanalytikere, som på forskellig vis dissiderer fra Freuds opfattelse af driftens væsen og det psykiske apparats indretning og funktionsmåder, har tilføjet en lang række andre typiske faresituationer og dermed typiske former for angst.

Egosyntese

Den på tærsklen af egopsykologien stående Anna Freud (1966) fremhæver angsten for driftsstyrken. Blandt andet på det grundlag bearbejder og systematiserer hun forsvarsmekanismerne, men forstår dem mere som

egoets selvforsvar mod driften end som hos Freud omveje til driftstilfredsstillelse.

Herfra er kun et skridt til de egentlige egopsykologer som fx Hartmann (1958), Loevinger (1976) og Erikson (1963). Modsat Freud mener de, at egoet er et medfødt selvstændigt system med konfliktfri zoner og egne energikilder og derfor ikke kun et redskab i idets tjeneste. Egoets opgave er dels realitetstilpasning, dels at befordre sammenhæng og syntese i alle menneskets psykiske virksomheder. Angst opstår da som signal på, at syntesen trues indefra eller udefra.

Erikson er måske den blandt egopsykologerne, der mest ihærdigt har arbejdet med egosyntesen. Han opregner ikke mindre end ca. 17 fremherskende angstformer i barndommen, der kan true den. De vigtigste er angsten for at blive enten berøvet eller omvendt forstoppet i en af de tre organmodi, for at miste autonomi, for enten at blive begrænset eller omvendt at miste sine grænser, for at blive eksponeret, for at blive enten overstyret eller omvendt understyret samt for at forblive lille.

Mindre værd

Sidstnævnte angst for at forblive lille udnævnte neoanalytikeren Adler (1927) til det centrale under navn af mindre værd. Barnet er definatorisk altid den lille, kan altid mindre end de andre, og angsten for, at denne tilstand varer livet ud, følger os til døden. Senere taler Adler om angsten for ikke at være gyldig eller fuldgyltig eller ikke at kunne udfolde sin kreative kraft og nærmer sig dermed de senere omtalte teorier om selvrealisering.

Sikkerhed

Neoanalytikeren Horney (1939, 1946) betragter separationsangsten som den afgørende i livet, som nævnt formentlig ligesom Freud selv, men udvider den til at gælde enhver afvisning fra andre. Afvisning truer med at efterlade individet isoleret og hjælpeløs i en fjendtlig verden, hvorfor søgen efter sikkerhed bliver central i tilværelsen. Med variationer deles denne opfattelse af neoanalytikerne Fromm (1941), som jeg vender tilbage til, og af Sullivan (1949),

I tilslutning til Sullivan opfatter May (1950), hvis standpunkt på dette tidspunkt i hans karriere vel må karakteriseres som en blanding af egopsykologi og neoanalyse, det Freudske ego som primært et sikkerhedssystem i individets forhold til omverdenen. Når angsten indtræffer på grund af afvisning, trues hele menneskets erfaring om sig selv i relation til sine omgivelser med at bryde sammen. Angsten rammer den psykiske instans, hvori oplevelsen af sig selv som værende både i forhold til og adskilt fra verden finder sted. Derfor kan angsten få karakter af en »Weltuntergangserneuerung«, der truer hele tilværelsen, hvilket henpeger både på Freud og på den eksistenstænkning, som May senere nærmer sig.

Objektrelationsteoretikerne eller selvpsykologerne Kohut (1977) og Kernberg (1980) kan vel siges at dele lignende synspunkter.

Sikkerhed og autonomi

Med fødselstraumet og traumeangsten som model udvider Rank (1941) separationsangsten endnu mere. Hele livet er for ham én endeløs kæde af foreninger med og adskillelser fra andre. Separationerne er nødvendige for personlighedens udvikling eller individuation, som han kalder det (ikke at forveksle med Jungs tilsvarende begreb som omtales senere), eller for autonomi og livsudfoldelse overhovedet.

Hver separation rummer imidlertid både en angst for den ny uafhængighed og en angst for at blive stikkende i den gamle afhængighed. Den første kalder han livsangst, angsten for ikke at ville og kunne væksten og udviklingen. Den sidste kalder han dødsangst, angsten for at gå til grunde i symbiotiske forhold til andre og dermed åndelig stagnation og manglende autonomi. Også disse tanker ligger nær på den nedenfor omtalte eksistenstænkning og teorierne om selvaktualisering.

Fantasinedslag

Den på tærsklen af objektrelationsteorien stående Mahler (1963, 1968) har med Rank beslægtede synspunkter på separationsangsten.

Objektrelationsteoretikerne afviger fra Freud i den centrale antagelse, at mennesket har medfødte objektrelationer og objektforestillinger eller -fantasier. Ligesom neoanalytikerne lægger de også distance til lystprincippet.

Klein (1975) beskæftiger sig især med den angst, der er forbundet med barnets ubevidste objektfantasier. Den indre objektverden består hos hende nærmest af alle de adskilte aflejrede forsøg på at mestre angsten over for yderverdenens onde objekter via forsvarsmekanismerne introjektion, projektion, projektiv identifikation og spaltning. Hele den voksnes kontakt til yderverdenen er dybt præget af gentagelser af barnets primitive fantasier om de oprindelige objektrelationer og den dermed forbundne angst, som derfor i sin kerne nærmer sig det psykotiske, må man formode.

Winnicotts (1971) spredte bemærkninger om angsten synes at have affinitet til Kleins. Den primitive angst kaldes »utænkkelig« eller det »unavngivelige«, der hører det »unævnelige« til.

Tilsvarende radikale opfattelser af vor virkelighedskontakt og -forståelse som narcissistiske overføringsmønstre ses hos førnævnte Kohut og Kernberg.

Behovteorier

Angst er en emotion, og i adskillige teorier forstås emotioner generelt som ledsageomstændigheder til motivationsforløb, hvad enten motivationerne kaldes behov, instinkter, drifter, kræfter, impulser, dispositioner, handletendenser, tilbøjeligheder, trange etc. Eller emotioner betragtes selv som motivationer. Eller motivationer og emotioner anses for at være to sider af samme sag eller to fremtrædelsesmåder for samme mentale enhed.

Det gælder fx McDougall (1908), Shand (1914), Allport (1961) og Murray (1938), som overtager tanken fra McDougall, men i øvrigt ikke gør noget ud af den. Det gør til gengæld Rasmussen (1960) i sin bearbejdning og videreførelse af Murray. Jørgensen (1945) har samme opfattelse, så vidt jeg kan se.

Bestemte følelser ledsager da motivationerne på bestemte måder afhængig af motivationernes forløbsskæbne. Det er naturligvis for omfattende at behandle i almindelighed, men Shand kan anføres som eksempel. Han skriver herom (1914: 38), at enhver primær impuls er medfødt forbundet med angst, vrede, glæde og nedtrykthed (»sorrow«) på følgende måde: Når impulsen møder modstand, vækkes vrede. Når den tilfredsstilles, vækkes glæde. Når den frustreres, vækkes nedtrykthed. Og når den anticiperer frustration, vækkes angst.

Angst er altså her foregribelse af og dermed signal for behovsfrustration. Det ligner Freuds signalangst meget, dog ikke helt. Freuds signalangst signalerer angst for en mulig kommende værre angst end den selv, og først derigennem signalerer den behovsfrustration. Behovsteoriernes angst signalerer derimod en mulig kommende nedtrykthed, eller hvad det nu skal kaldes. Grundtanken er imidlertid den samme.

Trækteorier

Blandt de forfattere, der arbejder med personlighedstræk som psykens fundamentblokke, har Cattell (196, 1966) behandlet angsten på en måde, der ligner ovenstående behovteorier. Det er ikke så mærkeligt, fordi disse to traditioner på centrale punkter kan være vanskelige at skelne fra hinanden. Cattells teori kunne også placeres som kognitiv psykologi, se herom nedenfor.

Angst opstår ifølge Cattell, når individet konfronteres med en frustration (»deprivation«) af en anticiperet tilfredsstillelse af en motivation. Men kun når truslens nærmere karakter ikke står klar for individet og derfor ikke kan opfattes med god kognitiv struktur. Objektet er løst i fugerne, og kognitionen er dissonant, som de kognitivt orienterede psykologer siger det.

Faren skal med andre ord være svævende, endnu ikke indtruffet, men blot true med sin ankomst. Det er således ikke den aktuelle faresituation, der vækker angst, men den oplevede mulighed for at truslen kan hindre en forventet tilfredsstillelse eller ikke-belønning med et behavioristisk udtryk og den deraf følgende usikkerhed, mht hvordan situationen vil forløbe. Angsten er da proportional med styrken af individets målrettede motivation, der hos Cattell er indlejret i personlighedstræk, og tvivlen om motivationens tilfredsstillelse.

Faktisk indtruffen frustration resulterer i andre emotioner end angst, som Shand påpegede. Frustration kan enten afstedkomme aggression, »anger« hos Shand, hvilket behandles udførligt af Dollard *et al.* (1939). Eller den kan medføre depression, hvis den opleves som permanent, »sorrow« hos Shand. Sidstnævnte behandles under navn af resignation hos Maier (1949, 1956).

Trækteoretikerne Cloninger, Eysenck og Gray beskæftiger sig også med angsten, men dem omtaler jeg andetsteds.

Socialpsykologi

Under fællesbetegnelsen »neanalytikere« klassificeres de ovenfor nævnte Adler, Fromm, Horney og Sullivan normalt som en gren af psykoanalysen, således som jeg også gjorde. Sandt at sige har jeg svært ved at få øje på, at der er egentlig Freudiansk psykodynamik tilbage i dem, fordi de forkaster libidoteorien og lægger næsten fuldstændig vægt på de kulturelle omgivers indflydelse. Deres teorier bør derfor snarere kaldes socialpsykologiske.

Der findes ingen socialpsykologisk angstteori som sådan, ligesom »socialpsykologi« jo overhovedet er et vidt og uklart begreb. I en halv snes grundbøger i socialpsykologi, som jeg gennembladede til lejligheden, findes begrebet angst knap. Men det er dog muligt at udpege et par af socialpsykologiens grundtemaer og dermed også dens vigtigste angstformer.

Forening og adskillelse

Socialpsykologiens ene grundtema er den livslange komplementaritet mellem afhængighed og uafhængighed eller forening med og adskillelse fra andre. Når adskillelsen truer med at blive til afvisning, udstødning og isolation, til fremmedhed for og ufortrolighed med de andre, måske med slægten overhovedet, har vi den separationsangst, som Fromm, Horney, Sullivan og Rank viderefører fra Freud.

Som nævnt arbejder Rank desuden med den modsatte angst, angsten for at blive så tæt forenet med de andre, at man bliver et konformt symbiotisk vedhæng til dem og hæmmes i sin individuation. Det gennemgås nøjere senere.

Og så er der naturligvis kombinationen: Det ensomme masse menneske (Riesman 1950).

Anerkendelse og præstation

Socialpsykologiens (og sociologiens) andet grundtema er anerkendelsen. Den lancerede Hegel (1807) endda som selve historiens motor. Anerkendelsestrangen er for Hegel menneskets dybeste begær, hvorefter følger anerkendelseskampen om ligeværd, overlegenhed, status og magt.

Vist nok uden helt at vide af det står Adlers angst for mindreværd i gæld til denne tematik og i hvert fald til Nietzsches parallelle »Wille zur Macht«.

I vor kultur, domineret som den er af konkurrence og markedets prissættelse af menneskelige egenskaber udbudt som varer, tager anerkendelsen ofte form af præstationsvurdering. Siden renaissance har Vesten i det hele taget været en særdeles præstationsorienteret kultur på mange måder og af mange kulturelle grunde, som ikke kan udredes her. Fuldstændig af uro, stræben og selvhævdelse, for nu at sige det afdæmpet. Det er næppe en tilfældighed, at aspirationsniveau (Lantz 1945) og præstationsbehov (McClelland *et al.* 1953) er så velundersøgte fænomener i Vestens psykologi.

Heraf følger præstationsangst og angst for fiasko som udforsket af eksempelvis Atkinson (Atkinson & Litwin 1960) samt i videre forstand angst for rolleforvirring, for tab af ansigt, for at miste position i referencegruppen, for at blive afsløret som charlatan, for sår på ære, status, ry og selvagtelse. For at blive distanceret, udkonkurreret, prissgivet (Voss 1965).

Nu er den slags ingenlunde specifikt for Vestens modernitet. Tænk eksempelvis blot på Island i sagatiden eller Japan under shogunatet. Men til hver tid og sted antager det sin særlige form, og når livet som hos os er en forretning, har alt sin pris. Et byrdefuldt slid er det at være sin egen lykkes smed. Goethe skrev Faust som prototypen på den higende og villende vesterlænding, men mod slut i sit liv måtte selv den af skæbnen tilsyneladende så begunstigede Goethe ligeud tilstå, at han næppe havde haft det behageligt fire uger i sit liv. Fordringerne til min virksomhed ude fra såvel som inde fra var for mange, sagde han, det var et Sisyfos-arbejde (Eckermann 1963: 28).

Ligesom foreningen er anerkendelsen en gensidig affære, hvorunder vi kun kan skjule os for hinanden et stykke vej. På bunden er vi hinanden udleverede og blottede, det er gensidighedens betingelser. Det bliver for langt at begrunde nøjere (se evt. Katzenelson 1985), men pointen er Meads (1934) tankefigur: Den anden har mig i sig, og jeg har den anden i mig. Jeg ser mig selv med den andens øjne. Dette blik, altid at være set med den andens øjne, har Sartre bearbejdet energisk (uden at kende til Mead) og gjort til en kamp om anerkendelse på liv og død i angsten for

at blive gennemskuet og afsløret. Det vender jeg tilbage til tillige med Laing, som også kunne placeres her.

Identitet

For det menneske, der identificerer sig stærkt med sine præstationer, kan fiasko være en trussel mod hele identiteten. Derfor tilskyndes han til at gemme sig for andre for ikke at opleve sig udrangeret og frataget anerkendelse.

Men et menneske er nu engang kun et menneske i fællesskab med andre, og den, der leger skjul med de andre, leger til sidst skjul med sig selv. Skin bliver indbildt virkelighed, han bliver borte i sig selv, løber sur i indviklede maskepie, forklæder sig og glemmer, hvad forklædningen skulle dække, taber sig selv på gulvet. Så kan det for alvor gøre ondt, når identitetsbruddet truer, og man ikke længere ved, hvem man er.

Og endda føler sig skyldig over det, thi enhver ved jo godt, at det er syndigt at gøre sig dunkel for fællesskabet og sig selv og under dække heraf forsøge at unddrage sig forbundetheden, anerkendelsen og misken-delsen og skjule sig end mere for de andre og sig selv (Mowrer 1950). Vort liv er et liv i fællesskab, de andre er vor skæbne, vi skylder dem i bogstaveligste forstand vort liv i gensidig udleverethed, alle har hverandres tilværelse i sine hænder (Løgstrup 1984). Derfor står vi faktisk i gæld til dem, det lader sig ikke ændre, og fra den skyld findes ingen flugtveje.

Hvor Freud var tilbøjelig til at mene, at vi synder, fordi vi har (infantile) skyldfølelser i form af angst for superegoets repressalier, kan det jo også mere ligefremt forholde sig sådan, at vi har skyldfølelser, fordi vi synder ved ikke at tage ordentligt vare på hinanden.

Jeg vender nedenfor med eksistenstænkningen tilbage til denne skyld i mere tilspidset form som synden ved ikke at tage ordentligt vare på mig selv.

Normativitet

Menneskets forhold til kulturen er normstyret. I et enkelt traditionssamfund er normstrukturen fast og gennemskuelig for alle. I takt med at det moderne liv i stigende grad bliver komplekst, uigennemskueligt og normpluralistisk, måske hen i retning af anomisk normopløsning, melder angsten for selvstyringen sig. Det er en angst, der har med friheden og valget at gøre, hvilket herefter skal behandles.

Eksistenstænkning

Jeg nævnte, at kun een anden tradition er så centreret omkring angsten som psykoanalysen. Det er eksistenstænkningen. Udtrykket »eksistens-tænkning« er ganske vist et rummeligt og upræcist begreb, men det er en-

hver et-ords karakteristik af en videnskabelig eller filosofisk retning.

Jeg sluttede afsnittet om psykoanalysen ved at påpege, at skønt angsten er lidelse, er den ikke kun en negativ emotion. Den kan fordreje virkeligheden og gøre os syge, det hæfter vi os mest ved, men den kan også afslørende vise vej mod det væsentlige i livet. Sidstnævnte tema er dominerende i eksistenstænkningen, skønt den ikke af den grund kan klandres for et sentimentalt syn på angsten.

Arvesynden og dobbeltnaturen

Eksistenstænkningens grundtemaer er tilværelsen som en mulighedsstruktur, friheden, valget af sig selv som subjektivt projekt eller som vorden snarere end væren, angsten som angst for sig selv som vorden, egenligheden eller det sande selv og skylden.

Alle temaerne stammer fra Kierkegaard (1844 og 1849 såvel som hele hans øvrige opus). Kierkegaard er dog ikke radikalist i henseende til friheden, som den nedenfor følgende Sartre er det. Kierkegaard anerkender tværtimod, at mennesket er underlagt endda strenge objektive ufriheder eller nødvendigheder. Det er et ofte overset aspekt i hans tænkning, skønt det spiller den største rolle i ikke mindst hans opfattelse af angsten.

Kierkegaard ligner angsten med svimlen. Den, hvis øje skuer ned i et svælgende dyb, han bliver svimmel, siger Kierkegaard, men for hvad? Nok for afgrunden, den suger ham til sig, og suget er svimlen, men lige så meget for sig selv, thi han kunne jo lade være at kigge ned. Og dog, det kunne han måske alligevel ikke, thi kun ved at vove sig selv vinder man sit selv.

Mennesket drages mod afgrunden eller springet ud i mulighedshavets halvfjerdsindstye tusinde favne. Faren er at gå til bunds, men gevinsten at vinde selvet, og kun der vindes det. Samtidig viger mennesket bort fra springet, fordi det er farefuldt. Men ikke-springet rummer også en fare, nemlig den ikke at vinde selvet, hvilket er at miste sig selv. Skønt det tab kan gå så stille af, som var det ingenting, er det også en fare, endda den største ifølge Kierkegaard, thi jeg skylder mig selv at leve et sandt liv, og det indbefatter springet. Derfor drages jeg alligevel og viger.

Vi er således altid i angst, uanset at det kan gå ubemærket hen, og at vi sjældent klart ved, hvad vi ængstes for. Vi er i angst hen imod og bort fra muligheden samt bort fra og hen imod den. Denne dobbelthed i angsten kalder Kierkegaard angstens sympatetiske antipati og antipatetiske sympati.

Bevægelsen hen mod og bort fra skyldes, at mennesket er defineret som en syntese mellem to verdener, den naturbestemte væren og den åndsbestemte vorden.

Den første verden tegner mennesket som et naturvæsen uløseligt bundet til medfødte egenskaber såvel som til de opvækstvilkår, der har præget det som karakter. Den slags er for Kierkegaard også natur. Her hersker endeligheden, timeligheden og nødvendigheden, hos ham tilsammen

arvesynden enten som vegetativ eller adspredt forjaget eksistens. Menneskets stadige erfaring af sin begrænsning i og ved arvesynden udgør den ene del af angstoplevelsen. Den anden verden tegner mennesket som et åndsvæsen. Her hersker uendeligheden, evigheden og friheden forstået som den åndsbestemte eksistens der er mennesket givet som mulighed, medens dyret må forblive i naturverdenen.

Jeg kan ikke her uddybe begreberne arvesynd, endelighed-uendelighed og timelighed-evighed (1), men nøjes med at konstatere at angsten ligger som skæringspunktet mellem disse to verdener. Det gør den dels som en udefinerlig stemning i baggrunden af bevidstheden (den »stemthed« eller »befinden sig« som Heidegger gør meget ud af), dels mere klart manifesterende sig i valget. Thi hvert valg er i realiteten et valg mellem naturverdenen og åndsverdenen. Åndens kalden fordrer, at mennesket fornægter sin naturverden, hvad vi ikke kan. Ufriheden er virkelig. Samtidig fornemmer vi, at åndsverdenen er vor bestemmelse som mennesker og ikke dyr, åndsverdenen er det sted, hvor frihedens muligheder realiseres, hvilket vi heller ikke kan fornægte. Friheden er virkelig.

Det er menneskets opgave at udarbejde denne allerede foreliggende syntese mellem naturverdenen og åndsverdenen, legeme og sjæl. Men da naturverdenen eller nødvendigheden blot er givet, medens åndsverdenen eller frihedens muligheder stadig bliver til eller vorder i valgene som en stedsevarende opgave, er angst simpelt hen frihedens mulighed som valg. »Den, der dannes ved Angesten, han dannes ved Muligheden, og først den, der dannes ved Muligheden, dannes efter sin Uendelighed« (1844: 234).

Det er menneskets opgave at få syntesens to umage parter til at hænge ordentligt sammen. Det fordrer, at mennesket forholder sig til syntesen, arbejder med den for ordentligt at blive sig selv. Mennesket er et forhold, der forholder sig til virkeligheden og til sig selv (fordi det besidder bevidsthed), men selvet er at forholde sig til dette forhold, som mennesket altid allerede er (1849: 73).

Ethvert valg af en ny mulighed er et spring ud i det uvisse og ukendte, i hvert fald det relativt ukendte. Ukendte veje er ængstende, dels fordi de er ukendte slet og ret, dels fordi hvert skridt fordrer valget inden i valget mellem natur- og åndsverden. Mellem at forblive det som mennesket både er og ikke er, naturvæsen, og i frihed at vinde det som mennesket også er, åndsvæsen. Begge dele ængster, og man ser ligheden med de tidligere omtalte teorier, der med afsæt i separationsangsten behandler dobbeltheden af forening og adskillelse, symbiose og individuation.

I øvrigt er angsten også hos Kierkegaard en signalangst: »Angesten er forud, den opdager Consequentsen, før den kommer, som man kan mærke paa sig selv, at der er et Uveir forhaanden; den kommer nærmere, Individet skjælver som en Hest, der stønnende standser ved det Punkt, hvor den eengang blev sky« (1844: 200). Og derfor er angsten hos Kierkegaard også en angst for angsten. Højdeskærk angår jo ikke højden

i sig, men den angst der ventes at melde sig ved den trang til at kaste sig ud, som jeg tavst ved, at jeg stedse bærer rundt på som min arts skæbne.

»Hvilket er da Menneskets Forhold til denne tvetydige Magt, hvorledes forholder Aanden sig til sig selv og til sin Betingelse? Den forholder sig som Angest. Blive af med sig selv kan Aanden ikke; gribe sig selv kan den heller ikke, saa længe den har sig selv uden for sig selv; synke ned i det Vegetative kan Mennesket heller ikke, thi han er jo bestemt som Aand, flye Angesten kan han ikke, thi han elsker den; egentlig elske den kan han ikke, thi han flyer den« ... »Naar vi betragte de dialektiske Bestemmelser i Angest, da viser det sig, at disse netop have den psykologiske Tvetydighed. Angest er en sympathetisk Antipathie og en antipathetisk Sympathie. Man seer, tænker jeg, lettelingen, at det er i en ganske anden Forstand en psykologisk Bestemmelse end hiin concupiscentia. Sprogbrug bekræfter det fuldkommen, man siger: den søde Angest, den søde Beængstelse, man siger: en underlig Angest, en sky Angest o.s.v.« (1844: 136).

»Concupiscentia« betyder begær, og man aner her en lille snert til en endnu ufødt Freud.

Kun ved at vove sig selv bliver mennesket opmærksom på sig selv og kan vinde sig selv: »Det er saaledes i Verdens Øjne farligt at vove, og hvorfor? Fordi man saa kan tabe. Men det ikke at vove, det er klogt. Og dog, ved ikke at vove kan man just saa forfærdelig let tabe, hvad man dog, hvor meget man end tabte ved at vove, vanskeligt tabte, og i hvert Tilfælde aldrig saaledes, saa let, saa ganske som var det Ingenting – sig selv. Thi har jeg vovet forkeert, nu vel, saa hjælper Livet mig med Straffen. Men har jeg slet ikke vovet, hvo hjælper mig saa? Og naar jeg ovenikøbet ved slet ikke i høieste Forstand at vove (og at vove i høieste Forstand er just at blive opmærksom paa sig selv) feigt vinder alle jordiske Fordele – og taber mig selv!« (1849: 92).

Hvad er da det sande selv, som enhver skylder sig selv at vinde? Ja, på mulighedens yderste spids møder mennesket sin Gud og dermed valget mellem frelse og fortabelse i både direkte og overført forstand. Det lader jeg ligge, skønt Kierkegaards hele angstteori og tænkning i øvrigt er lagt an på dette valg. Viljens frihed er hos Kierkegaard kun friheden til at vælge det gode, som er en etisk-religiøs eksistens.

Kastethed og til-intet-gørelse

De centrale temaer hos Heidegger og den nedenfor følgende Sartre stammer fra Kierkegaard.

I Heideggers første hovedværk (1927) er dagligdagens liv karakteriseret ved »facticitet«, »kastethed«, »forfald« og »uegentlighed« (svarende til Kierkegaards naturverden).

Menneskets eksistens er en mulighedsstruktur. Tilværelsens øjeblikke er aldrig uforanderlige, men altid blot een mulighed frem for andre. Hvert øjeblik er et valg af en ny situation, men valget foretages ud fra den

aktuelle situation. Den er man kastet ind i fra den foregående situation. Selv om man før valgte den da aktuelle situation som mulighed, er den nu en fakticitet, man må affinde sig med. Og ofte nok har man endda ikke valgt den aktuelle situation, men er bragt i den af omstændighederne.

Forfald og uegentlighed (Kierkegaards vegetation eller adspredte forjagethed) vil hos Heidegger sige, at mennesket går op i virkelighedens brugssammenhænge uden »(be)kymren« (»Sorge«) om, at det dog hvert øjeblik er hans hele tilværelse, det drejer sig om. Og uden denne kymring kan han ikke forstå sig selv som andet end et anonymt »man«. Han er faldet bort fra det, han egentlig kunne være, stiller ikke spørgsmål ved tingene og sit eget forhold til dem og derfor heller ikke til sig selv. Han er blot optaget af, om tilværelsen fungerer i praktiske forbindelser.

Når mennesket prøver at forstå sig selv som andet end et forfaldent anonymt man, ofte fordi tilværelsen pludselig ikke længere fungerer gnidningsfrit, er det samtidig i færd med at forstå, på hvilke måder dets tilværelse hele tiden kunne være anderledes og dermed hele tiden er på spil. Det er indledningen til at forstå tilværelsen overhovedet, i principet på samme måde som vi først får øjnene op for, hvad en hammer og det at hamre egentlig er, når skaffet pludselig knækker, og den ikke længere fungerer automatisk i sin brugssammenhæng. Da og først da oplades mine øjne for, hvad denne virksomhed overhovedet er og er til for. Sammenbruddet og krisen er stedet for indsigtens mulighed.

Men da melder angsten sig naturligvis. Angsten åbner mig for virkeligheden på en direkte og oprindelig måde. Ikke frygten, for man frygter ikke noget bestemt. Man ængstes derimod for overhovedet tilværelsens væren til. Uden hel hammer ingen hamren, og uden helt menneske måske intet menneske.

Angstens objekt er nødvendigheden af at kalde sig selv til orden for kymrende at vælge sin eksistens og dermed forvandle den passive kastethed til et aktivt fremkast. Men da stilles der spørgsmål til hele tilværelsen som en mulighedsstruktur, jeg og kun jeg har ansvaret for. Det er ængstende, at kymre sig herom er definatorisk ængstende, ellers er der definatorisk ikke tale om kymring for tilværelsen.

Og lige så definatorisk er det blot mulige og endnu ikke aktualiserede noget ukendt eller ubestemt, som Kierkegaard sagde. Det blot muligets trussel er strengt taget intet, et fravær af noget, i yderste instans et fravær af væren eller muligheden af en ikke væren til.

Først da ser vi tilværelsen for alvor, det gør vi ikke, når vi bare lever den praktisk. Denne tavse, automatiske, gnidningsløse, prærefleksive, ubetvivlede levelse, som vi ikke kymrer os om og ikke stiller spørgsmål til, kan siges at være eksistenstænknings begreb om det ubevidste (et begreb psykoanalysen som bekendt har en helt anden opfattelse af). I forfaldet er jeg lukket ude fra eller har lukket af for al anden virkelighed end det lille stykke praksis, jeg er i færd med at udføre.

Måske må man sige, at enhver angst er en slags dødsangst. Lyder det

drastisk? Muligvis, men som nævnt er det vel i grunden det samme, Freud mener med traumeangsten, som al signalangst er en mindelse om og et dryp af.

Angsten dukker med andre ord frem i og ved erfaringen om intet mindre end at kunne miste alt, hvad der er til. I angsten får jeg øje for det, der hele tiden har gået for sig, uden at jeg har gjort mig det klart, fordi jeg går op i tingene og betydningerne. I angsten opdager jeg, at hvert øjeblik drejer eksistensen sig primært om at være og fortsætte med at være til eller at ophøre med at være til. Slet og ret. Derfor er dødsangsten prototypen på al angst. Tilværelsen er ifølge Heidegger anlagt på opmærksomheden af og kymren om sit eget fravær, på intetheden. Hos Kierkegaard er frelsen Gud, hos Heidegger døden. Den egentlige eksistens begynder, i heldig fald, når døden melder sig, og angsten er herolden.

I angsten bliver derfor tingenes og betydningernes hverdagslighed ufortrolige og fremmede i samme grad, som jeg opdager mig selv som en til-værelse, en eksistens der uafbrudt er henvist til at kymre sig for at være eller ikke være til bag om hverdagens uegentligheder. Dermed bringer angsten mig nye indsigter i tingenes og betydningernes egentlige sammenhænge. Den udfrier mig af kastetheden, idet den konfronterer mig med det, jeg kunne være i mine frie valg af muligheder.

Angsterfaringen bringer således intet nyt for dagen. Den viser og henviser mig tværtimod blot til det egentlige, der allerede var der, nemlig tilværelsens »fundamentalontologiske« væsen. Den afslører forfaldet, der først i angsten træder frem som netop forfald eller uegentlighed, og peger på muligheden for udfrielse fra forfaldet til egentlighed.

I og med angsterfaringen forholder mennesket sig til det at være til i verden. Angsten er den absolutte tilværelsesbevidsthed. Derfor forholder mennesket sig samtidig nødvendigvis til det at fortsætte med at være til, hvilket er at forholde sig til sine fremtidige muligheder. Med udgangspunkt i den aktuelle fakticitet er menneskets eksistens i og med muligheden altid ude over eller forud for den aktuelle fakticitet. Eksistensen har sig selv som fremtidig eksistensmulighed, som mulige måder at være til på. Og dermed som mulige måder at have eksistensen på spil, altid.

Det er denne »eksistentialitet«, der går i glemsel i dagligdagen, men som angsten viser mig og henviser mig på at kymre mig om. Angsten stiller mig over for den fordring at gøre kastetheden til et udkast eller et fremkast (svarende til Kierkegaards åndsverden), til det selvvalgte projekt som den menneskelige frihed også er anlagt på at være eller rettere også altid allerede er – når der kymres om det. Projektet går ud på at realisere det, jeg kunne være, og overtage ansvaret for det, samtidig med at jeg overtager ansvaret for min kastethed eller fakticitet (svarende til Kierkegaards syntese mellem de to verdener).

Angsten meddeler imidlertid ikke, hvordan jeg skal kymre mig derom. Den anviser ingen bestemte praktiske eller moralske veje ud af sig selv. Angsten henpeger blot på en mangel af en slags, en skyldighed. Den vi-

ser, at jeg er nogen noget skyldig. Denne nogen er mig selv. Angsten afslører hullet mellem uegentlig og egentlig væren. Når jeg er i uegentlighed, er jeg mig selv min egentlighed skyldig. Ved altid at være ude over sig selv er menneskets eksistens altid selv ude om det, så at sige.

Derfor kan jeg aldrig undslippe skylden, den melder sig nødvendigvis hele tiden som samvittighedens røst. Den ængstende kymring viser som samvittigheden, der maner mig til det valg, ud af fakticiteten og uegentligheden, som jeg og kun jeg er ansvarlig for. Mennesket skylder kun sig selv sig selv, men det gør det så gavns.

Men uanset hvilken mulighed jeg vælger ud af uegentligheden, kunne jeg have valgt en anden. Hver gang jeg realiserer én mulighed, negerer jeg en anden. Jeg tilintetgører en anden. Til-væren er en evig til-intetgørelse af dele af sig selv, hvilket i angsten erfares som en latent trussel mod hele tilværelsen hen mod intethed.

På denne måde forenes forfaldsangsten med tilintetgørelsesangsten. Tilsammen måske en lidt indviklet måde at sige det enkle på, at mennesket er det eneste dyr, der ved, at dets eksistens er anlagt på at ophøre. Enkelt som kendsgerning, men kompliceret at forvalte som levet liv.

Frihedsdommen

Heideggers tanker videreføres af Sartre i hans første filosofiske hovedværk (1943), omend hans roman »Kvalme« (1938) er nær ved lige så central for temaet. Skønt en metafysisk kategori er kvalmen en slags allegori på angstens psykofysiologiske fremtrædelsesform, når alt begynder at flyde, idet virkeligheden truer med at blive intethed i menneskets ensomme konfrontation med det uafvendelige. Kierkegaard kaldte det som anført svimlen.

Eksistenstænkning er selvsagt antipode til essenstænkning. Antipoden starter op i renaissancens heroiske frihedsepos (Mirandola 1486) og når sin kulmination hos Sartre. Mennesket er ikke bestemt og styret af noget uden for sig selv. Mennesket er det enestående væsen, hvis artsvæsen det er intet artsvæsen at have. Det essentielle ved mennesket er, at det ingen essens har. Mennesket er den rene selvberoende eksistens, der jo betyder at træde frem fra eller ud af (naturen), og som med sin fri vilje skaber sig selv og sin virkelighed. Mennesket er sin egen gud.

Eller rettere, det er menneskets fundamentale projekt at blive sin egen gud. Mennesket er dømt til frihed, som det hedder med en karakteristisk vending. Mennesket er ren væren i sin fortid som det, det er blevet til, men ren vorden i sin bliven til, et projekt ud i fremtidens muligheder. Mennesket er ingenting, fordi det hvert øjeblik bliver til som ren mulighed.

Derfor er mennesket også dømt til angst, thi det er i angsten, at mennesket bliver sig sin frihed bevidst som den skæbne at være eneansvarlig for mulighedsvalget og dermed for sit liv. Angsten er frihedens måde at

være til på som bevidsthed om væren, og angsten dukker op, når mennesket bliver klar over, at det er sit eget fri projekt.

Hvis vi undlader at vælge, gør vi det alligevel, thi det er også et valg, der melder sig som angst ved ikke at gøre det, som jeg er dømt til at måtte gøre, fordi jeg er frihed slet og ret. Derfor er angsten permanent til stede. Men da vor bevidsthed i dagligdagen mestendels er prærefleksiv dunkel (den anonyme praksis hos Heidegger), oplever vi kun angsten glimtvis.

Først når jeg indser, at friheden og ansvarligheden er absolutter, er jeg »autentisk« og i »god tro« over for den uomgængelighed, at jeg skaber mine egne og derved vore fælles værdier. Det meste af tiden flyr vi imidlertid denne skyld, som vi er os selv skyldige og i ansvar for, og skjuler os i und-skyldninger (samme tema med variationer som hos Fromm 1941). Det lader sig imidlertid ikke gøre, thi man kan ikke flygte fra det, man er, uden at vide, at flugten er en flugt. Derfor er jeg nødvendigvis angst, også når jeg er i »ond tro«. Flugten fra angsten er blot endnu en måde at mærke den på, umodigt.

Hos Sartre har friheden ingen grænser (et standpunkt Kierkegaard måske ville kalde at gøre sig »phantastisk«). Hvert øjeblik er et spring ind i friheden, og da friheden er uden grænser, er det samtidig et spring ud i det grænseløse. Men selv det grænseløse har dog een grænse, døden. Døden negerer alle projekter og muligheder. Døden er ikke et frit valg.

Det er en anden opfattelse af døden end Heideggers. Hos Heidegger er også døden en mulighed, endda den yderste mulighed, muligheden for ikke længere at eksistere. Heideggers væren er en væren til døden, og dødsangsten derfor den nullinie der må accepteres frit for at vinde autenticitet. Ikke således hos Sartre, for ham er døden ikke en personlig mulighed men en lige så elementær ydre fakticitet som fødslen. Ingen af delene kan jeg gøre noget ved i frihed, de kommer til mig udefra. Døden rummer ingen fremtidige muligheder for mig selv som frit valgt projekt og er derfor den absurditet, der negerer ikke blot min tilværelse, selvfølgelig, men min menneskelighed. Døden er en skandale.

For at være menneske må jeg have et i-morgen for mig selv som frit valgt projekt. For at være menneske må jeg med andre ord leve under den fiktion, at jeg er udødelig. »To-morrow, and to-morrow, and to-morrow« kommer langsomt krybende indtil det sidste blad i livets bog, siger Macbeth i sin sidste kvide (5, 5). Foran døden har mennesket intet længere til fælles med sine medmennesker, for det har ikke længere det i-morgen, som de andre har, og som hos Sartre gør dyr til mennesker. Derfor dør enhver ensom.

Ontologisk utryghed

Laing (1959) er stærkt påvirket af Sartre. Han kalder sit grundbegreb »ontologisk utryghed«. Det betyder en mangel på fast følelse af egen og andres realitet, hvilket kan både skyldes og afsætte tre slags angst.

(1) Den første er angsten for at blive opslugt af de andre, forsvinde i dem og miste egen identitet og virkelighed. Det fører til afvisning af menneskelige relationer og isolation.

(2) Den anden er implosion eller angsten for, at de andre forfølger mig og truer med at invadere det tomrum eller den intethed, jeg oplever mig som, og sprænge den i stykker.

(3) Den tredje er angsten for at forstene eller blive depersonaliseret. Den følger af selve den menneskelige frihed. Erfaringen af den anden som et frit subjekt åbner risikoen for oplevelsen af mig selv som en genstand for dette subjekt, der dræner mig for min subjektivitet, frihed og autonomi og forvandler mig til et objekt for sine formål. Al min frihed bliver hans. Altid at være set med den andens øje er en stående trussel mod min frihed, som Sartre siger, fordi det viser subjektet, at det også er et objekt. Den andens blik er som Medusas, der forstener alt, hvad det falder på. Helvede er de andre, tilføjer Sartre, vi er vampyrer, der nødvendigvis må suge hinandens blod for at nære egen eksistens. Jeg har brug for den anden for frit at være, hvad jeg er. Derfor er vi hinanden udleverede, hvilket for Sartre er en permanent skam og fornedrelse i en endeløs og ubarmhjertig anerkendelseskamp på liv og død.

Unægtelig en anden opfattelse af den gensidige anerkendelses dialektik end fx vor hjemlige Løgstrups. Som nævnt kunne Sartre og Laing også rangeres ind under de socialpsykologiske angstteorier.

I alvorlige tilfælde bliver resultatet ifølge Laing, at i stedet for en dialektik mellem afhængighed og uafhængighed, forening og adskillelse, identifikation og individuation optræder en polaritet mellem total symbiose og total isolation. Vi får et splittet selv, som Laings bog om schizofreni hedder, en fortvivlet eller dæmonisk indesluttethed med Kierkegaards ord (citeret af Laing 1959: 74) eller et dissocieret falsk selv (jf. Rogers nedenfor) som genstand for individets egen kritiske og forstende inspektion. Jo mere dette falske selv forsvares, des mere indelukket bliver det, og des mere truer det med inspektørens egen til-intetgørelse.

Jeg har placeret Laing her på grund af hans arv fra Sartre. Men han er også psykoanalytisk inspireret med affinitet til objektrelationsteoriene. Det bevirker, at angsten hos Laing ikke i samme grad som hos Sartre (samt Heidegger og Kierkegaard) er et eksistenspotentiale, men snarere en mere klassisk psykoanalytisk forsvars- og symptomforvalter.

Humanistisk psykologi

Stringente psykologiske anvendelser af eksistenstænkningen finder man hos eksempelvis Berg (1972), Binswanger (1963), Boss (1963) og Straus (1966).

Den linie vil jeg imidlertid ikke uddybe, men i stedet vende mig mod de elementer af eksistencetænkningens grundantagelser, som under fællesbetegnelsen selvrealisering optræder hos den blandede gruppe forfattere, der går under samlebetegnelsen humanistiske psykologer. Det gælder, uanset at de ikke alle har hentet deres ideer direkte fra eksistencetænkningen, nogle af dem måske slet ikke, eller uanset om de selv kalder sig humanistiske psykologer.

Selvrealisering

For Goldstein (1939) og Maslow (1987) er selvaktualiseringen menneskenaturens iboende overordnede styring, der tager alle andre kognitive, motivationelle og emotionelle processer i sin tjeneste. Det er en organismisk kraft, der gennemtrænger alt liv, ligesom libidoen gør det hos Freud, og alle mentale processer er kun at betragte som specielle manifestationer af den fundamentale tendens til at realisere sig selv.

Sagt i korthed betegner selvaktualiseringen menneskets fulde udnyttelse af alle sine medfødte og erhvervede potentialer og dermed af sine muligheder som den personlighed, det er. Det selv, der realiserer sig, er hos Goldstein og Maslow ikke en bestemt del af eller et træk ved personligheden, og slet ikke et særlig ædelt og ypperligt, et som det ofte misforstås. Det er hele personligheden og dens naturgrundlag. Selvrealiseringen er i slægt med det klassisk græske »arete«, der ikke så meget betyder dyd som udfoldet fuldkommengørelse af det, vi allerede er anlagt på at være som mennesker. Det lykkelige og gode menneske var for græciteten den, der havde udfoldet og dermed realiseret alle sine naturlige og kulturelle anlægs muligheder fuldt ud.

For Goldstein kan derfor alt, simpelt hen alt, hvad der truer selvrealiseringen, medføre angst (ligesom alt hvad der truer libidotilfredsstillelsen hos Freud kan det). Thi da selvrealiseringens drivkraft ligger bag alt, hvad mennesket foretager sig, er den eksistensens fundament, og en trussel mod eksistensens fundament er en potentiel trussel om fuldstændig ødelæggelse, undergang eller intethed.

Angsten er således ikke en følge af manglende evne til at klare en bestemt konkret livssituation, men den dultede trussel mod hele selvrealiseringen og dermed eksistensens grund, som det konkrete svigt eller nederlag viser hen til. Selvrealisering fordrer nødvendigvis stadige spring ud i mulighedshavets ukendtheder, hvoraf nogle er vovelige og kan true med den drukneulykke, der åbner angstens sluser på klem eller mere.

Goldstein vedkender sig en arv fra Kierkegaard i sin forståelse af angsten som den røst, der melder sig i livets endeløse succession af mulighedsrealiseringer. Han tog desuden udgangspunkt i sine egne undersøgelser af hjerneskadede patienter (Goldstein & Scheerer 1941), hvis såkaldt konkrete tænkning ikke kan opfatte »det mulige« og ængstes, når de ser en flig af det.

Vækst kalder Maslow (1968) selvrealiseringens vorden, hvor hvert trin bort fra det nemme og kendte ud i det uvisse ledsages af en »indre smerte«, en slags afdøen for at kunne genfødes, som han siger, med et bibelsk udtryk.

Kongruens

Også for Rogers (1961) er selvaktualiseringen en organismisk kraft i alt liv. Alligevel er det hos Rogers såvel som nedennævnte Jung et mere bestemt selv, der skal vorde (»become«) gennem det frie valg af sig selv som mulighed og ikke kun som hos Goldstein og Maslow nogle nok så ubestemte muligheder eller potentialer. Selvaktualisering er bevægelse mod helhed, integration eller kongruens, som han kalder det, overensstemmelse og sammenhæng i tilværelsen.

Rogers er påvirket af blandt andre Lecky (1945), som mente, at menneskets grundstyring er tendensen til at opretholde sin selvstruktur. Til det formål udvikler vi et værdisystem, hvis centrum er vor vurdering af os selv. Omkring dette centrum organiserer vi da andre værdier, hvis vigtigste funktion er at opretholde selvet.

Lidt i slægt med de psykoanalytiske egopsykologer, men på en mere specifik måde, indfinder angsten for Rogers sig, når denne organisation brækker, eller når der med hans udtryk er inkongruens i det mentale liv, især på to punkter. For det første når der er uoverensstemmelse mellem, hvordan jeg opfatter og vurderer mig selv på den ene side, og oplevelsen af mine faktiske handlinger på den anden. For det andet når der er uoverensstemmelse mellem på den ene side, hvordan jeg aktuelt opfatter og vurderer mig selv, og på den anden side det mulige ideale selv, jeg ønsker at vorde.

I begge tilfælde er selvet disorganiseret og selvagtelsen truet i mindre eller større udstrækning. Jeg er blevet fremmed for mig selv. Jeg forvrænger mine værdier for at opretholde en gunstig vurdering af mig selv og dermed undgå angsten. Det er Rogers' udgave af Laings falske selv, og det truer naturligvis selvaktualiseringen. Det registrerer »organismen«, selvaktualiseringen er jo en organismisk stræben, og melder herom som den uro og angst, jeg alligevel ikke slipper for trods mine værdiforvrængelser. Og det er Rogers' udgave af det fortvivlede misforhold i selvforholdet, som Kierkegaard (1849) diagnosticerede.

Individuation

Hvad angst angår, bør Jung nok klassificeres blandt de humanistiske psykologer, skønt det ikke er vanligt. En sammenhængende angsteori har Jung dog ikke, det bliver kun til få spredte betragtninger rundt omkring i hans store opus

I almindelighed er angsten også for Jung mulighedens og valgets emotion. Den indtræder, når der står flere muligheder åbne for os, thi da kan vi ikke længere lide på instinktets vejledning. Bevidstheden må nu præ-

stere det, som naturen gør for alle andre væsener, nemlig at foretage et valg. Bibelens syndefaldsmyte er fortællingen om denne gryende bevidsthed, som en forbandelse, tilføjer han (1932: 110).

Men angsten er også noget mere bestemt end som så hos Jung, skønt det som nævnt kun bliver til antydninger (fx 1958: 11: 849). Det er mere præcist den følelse, der melder sig, når egoet og bevidstheden vælger at lade sig kalde til orden af selvet.

Som hos Freud er Jungs ego realitetstesteren i dagen og vejen, i de vanlige og oftest anonyme gøremål, i forfaldet med Heideggers udtryk. Men Jung har også en dunklere og mere kompleks dannelse kaldet selvet, og den vil noget mere. Selvet vil sig selv som individuation. Individuationen er den livslange proces, hvorigennem mennesket, hvis det vil det, stifter bekendtskab med det kollektivt ubevidstes arketyper og integrerer dem i sin eksistens. Hos Jung svarer arketyperne til den åndens røst hos Kierkegaard, hvormed integrationsinstansen selvet (som hos Rogers) anfægter det travle jeg, kalder det tilbage fra forfaldet og fordrer, at det stifter bekendtskab med sit eget fundament i det kollektivt ubevidste samt integrerer det i sin dagsbevidsthed.

Først da er egoet for alvor til stede i sin egen tilværelse. Det er det som i græciteten både som en fuldkommengjort indre forbindelse mellem de forskellige psykiske instanser og som en ydre forbindelse mellem disse og den kosmiske orden. Men det sker ikke uden angst, thi det er sære og stærke sager i undergrunden, der vil sig selv, omend nogle helt andre end hos Freud.

Kognitiv psykologi

De kognitivt orienterede psykologers angstopfattelse kan indpasses i teorien om kognitiv dissonans som fælles overordnet ramme, uanset om forfatterne henviser hertil eller ej.

Som tidligere nævnt kunne Cattell være placeret i denne tradition.

Dissonans

Teorien om kognitiv dissonans handler om motiverende mentale spændinger mellem kognitive elementer eller sæt af informationer.

Efter Festinger (1957) og Brehm & Cohen (1962) er forholdet mellem to eller flere kognitive elementer konsonant, hvis det ene element implikerer det andet. Det betyder kortelig, at én given kognition fører til en anden given kognition og evt. til en tredje osv. i overensstemmelse med individets forventninger som følge af den første kognition. Når det ikke er tilfældet, er forholdet mellem de kognitive elementer dissonant. De »passer« ikke sammen, og dissonansen er jo større, des flere kognitioner der ikke passer sammen, og des vigtigere de er for individet. Hvis de er irrelevante for individet, optræder der ikke dissonans.

Almindeligvis vil individet søge at reducere dissonansen ved at mindske antallet og/eller vigtigheden af dissonante elementer sammenlignet med konsonante. Resultatet heraf afhænger af, (1) hvor modstandsdygtige de dissonante elementer er mod forandring, (2) i hvilken udstrækning forandring afføder ny dissonans, (3) alle de kognitive elementers fælles overensstemmelse med eller veridikalitet til den objektive virkelighed og (4) graden af vanskelighed ved at ændre den oplevede virkelighed, således at denne stemmer overens med de dissonante elementer, uanset at den dermed mister veridikalitet i forhold til den objektive virkelighed.

Forventningsafbrydelse

Hvis et individ kan forudse ankomsten af en mulig dissonans, kan han tage sine kognitive forholdsregler imod det. Men hvis dissonansen indtræffer pludseligt, kan han ikke. Hvis begivenheden forekommer irrelevant, sker der ikke noget særligt ved det, men i modsat fald kan det ifølge Mandler (Mandler & Watson 1966) føre til overraskelse eller diverse emotioner, herunder angst.

Ud over Festinger og gestaltpsykologien tager Mandler udgangspunkt i en kognitiv psykologi i stil med Miller *et al.* (1960). Organiseret adfærd er for Mandler karakteriseret ved en enhedsnatur. Når organiserede reaktioner er begyndt, forløber de med en foregribende opfyldelses- og udfyldelses-uundgåelighed, der kognitivt er repræsenteret som »planer«, »skemaer« eller »skabeloner«, som retter kursen ind efter sig selv. Forventning eller anticipation bør derfor ikke betragtes som et intenderet mål, men snarere som en selvkørende plan, der indbefatter hele adfærdsekvensens såvel midler som sluttilstande.

Det er den pludselige afbrydelse af sådanne planer, der interesserer Mandler. Afbrydelsen frembringer en neurofysiologisk aktiveringstilstand, der forbereder organismen til forskellige emotioner, hvis specifikke karakter afhænger af situationen og den kognitive vurdering af den. Angst opstår da, når den afbrudte plan eller handlesekvens ikke kan udfyldes igen. Når pludseligt opståede dissonanser forbliver åbne, om man vil, og der indtræffer et chokagtigt kognitivt tomrum: »Hvad nu«?

Ud over pludseligheden er andre vigtige elementer i angstens opståen, (1) hvor intens afbrydelsen opleves, (2) hvor engageret individet er i planen, (3) i hvilket omfang de kognitive elementer bliver dissonante, samt (4) hvor stærkt individet stræber efter at få dissonanserne gjort konsonante og komme ud af kaos i det mindste på foreløbig basis.

Det ukendte

Når planens foregribelser er pludseligt afbrudte, når stimulusfeltet er blevet mangetydigt, og de kognitive elementer er uopfyldte, når dissonanserne står og blaffer uden indre sammenhæng og struktur, så er individet kastet ud i det fremmede og ukendte, som mulighedshavet kan kaldes i denne tradition.

Derfor angsten, thi det ukendte er jo (som i eksistenstænkningen) defineret ved en eller anden grad af mangel på forventede eller konventionelle objekter og dermed større eller mindre grad af objektløshed. Og derfor kæmper individet for at finde et objekt, der kan forvandle det ukendte til det kendte og dermed enten fjerne angsten eller i det mindste konvertere den til frygt.

Individet er ikke længere hjemme og sig selv i situationen, er »unheimisch« som uhjemlig hedder på tysk nært beslægtet med »unheimlich«, uhyggelig. I angsten er man »unheimlich«, siger Heidegger da også (1927: 188), definitorisk usikker på hvad fremtiden vil bringe.

Til en vis grad kan man også i denne tradition sige, at angsten signalerer noget endnu værre. Som anticipation indtager angsten anticipationens plads som bestyrer af det mulighedshav, der altid befinder sig fremover. Foregribelsen bevirker, at menneskets kognition altid er forud for sig selv, og een af mulighedshavets muligheder er jo uomgængeligt, at dissonansen altid kan blive værre endnu, kan blive til kaos eller til-intet.

Virkelighedskonstruktionens afmagt

Kellys (1955) kognitioner hedder »constructs«. Mennesker anticiperer virkelighedens indretning ved at iagttage, hvilke begivenhedskæder der regelmæssigt følger hvilke i genkomne mønstre af ligheder, forskelle og kontraster. Disse mønstre er kognitive konstrukter, der konstruerer eller tolker virkeligheden på måder, som er meningsfulde for netop dette individ, gør hans virkelighed individuelt forventelig og farbar.

Konstrukterne er antagelser eller hypoteser om virkelighedens indretning og forventede fremtidige forløb, egentlig ikke forskellige fra de hypoteser videnskaben gør sig i sine forudsigelser. Som sådan har konstrukterne en vis rækkevidde og omgrænsning. Tillige er nogle af dem centrale for individet, medens andre er mere perifere og nemmere foranderlige.

Konstrukterne er organiserede i grupper eller kategorier for forskellige dele af virkeligheden, hvilket minimerer uoverensstemmelser eller inkonsistenser (dissonanser) mellem de enkelte konstrukter. Konstruktergrupperne er atter organiserede i et hierarkisk system af stigende kompleksitet og centralitet, der udgør den samlede personlighed (ikke så forskelligt fra trakteoretiske opfattelser hos Allport, Cattell og Eysenck).

Angst opstår da, når der indtræffer begivenheder, som ligger uden for konstruktssystemets rækkevidde, og systemet derfor mister sit kategoriserende greb om realiteten. Man mestrer ikke længere virkeligheden, ville en eksistenpsykolog som Kaam (1966) sige, og usikkerhed måske hjælpeløshed sniger sig ind. Frygt derimod indfinder sig, når et nyt konstrukt er i færd med at trænge ind i konstruktssystemet. Endelig er trussel faren for et overhængende og dybtgående angreb på det hierarkiske systems planhøjeste centrale konstrukter.

Det kan man forsvare sig mod ved enten at modificere, udvide, indskrænke konstruktgruppernes rækkevidde eller ændre hele systemets hierarkiske opbygning, således at forventningerne bliver mere virkelighedsvalide. Hvis ikke, indfinder diverse slags patologi sig. Men hos Kelly er angst ikke som hos Mandler resultatet af nogle konstruktioners sammenbrud. Det udgør en trussel, men ikke nødvendigvis angst. Angst er derimod hos Kelly følgen af ikke at have situationsrelevante konstruktioner for hånden, således at kognitionerne i Mandlers sprog forbliver udfyldte. Det er forventningen om manglende virkelighedskontrol mere end faktisk manglende virkelighedskontrol, der skaber angst. Hvilket som nævnt godt kan udlægges som signalangst for det, der er værre. Faktisk manglende virkelighedskontrol resulterer snarere i forskellige typer hjælpeløshed og depression (Seligman 1975).

Indlæringsteori

Også i indlæringsorienteret psykologi spiller angsten naturligvis en rolle. Man kan vel endda sige, at den amerikanske behaviorisme for alvor blev kendt i videre kredse gennem Watsons berømte forsøg med frygtindlæring hos lille Albert. De fleste indlæringsteoretikere skelner ikke mellem frygt og angst.

Klassisk betingning

Den klassiske behaviorisme tager udgangspunkt i Pavlovs arbejde med betingede reflexer, medens hans såkaldt experimentelle neurose ikke står særlig centralt (se dog eksempelvis Liddell 1944; Wolpe 1962).

Watson (Watson 1924; Watson & Rayner 1920) antager, at som medfødt respons udløses frygt af to ubetingede eller om man vil medfødte stimuli, nemlig høje lyde og pludselig tab af kropslig understøttelse. Disse to ubetingede stimuli kan betinges og dermed overføres på eller generaliseres til andre stimuli. Det viste Watson ved at gøre Albert på 11 måneder bange for en hvid rotte, som han indtil da ikke havde frygtet. Albert blev præsenteret for dette dyr, samtidig med at et kraftigt slag på en stålstang frembragte en høj lyd tæt bag hans øre. Efter syv kombinationer af hvid rotte og høj lyd var Albert bange for dyret og det medfødte frygtpotentiale med andre ord generaliseret til et nyt objekt.

Men ikke nok med det. Af sig selv generaliseredes frygten derpå til andre stimuli eller objekter, som havde en vis lighed med rotten såsom en kanin, en pelskåbe eller et nøgle garn. Derimod generaliseredes frygten ikke til objekter uden ydre lighed med rotten som eksempelvis en træklods.

Frygten kunne derpå atter afbetinges på følgende måde: Man præsenterer den frygtbetingede stimulus (her rotte eller tilsvarende) i afsvækket skikkelse, fx helt ovre i et hjørne af værelset, uden ledsagende præsenta-

tion af den ubetingede frygtstimulus (her lyd). Samtidig engageres personen i en positiv respons som fx leg eller spisning. Gradvist rykkes frygtobjektet nærmere personen over en længere periode, indtil det ikke længere udløser den betingede frygtrespons.

I forskellige mere raffinerede udgaver går dette skema igen i nogle adfærdsterapeutiske retninger under navn af systematisk desensivering og reciprok inhibition (eksempelvis Wolpe 1958; Wolpe & Lazarus 1966).

Instrumentel betingning

Flere neobehaviorister har en anden opfattelse end Watson af det medfødte grundlag. De mener ikke, at frygt er en ubetinget respons. Det er i det hele taget ingen rent psykiske fænomener, kun medfødte fysiologiske eller de såkaldt primære drives (disse forskere skelner ikke mellem emotioner og motivationer). Til disse primære drives hører smerte, og frygt er en respons betinget på smerte.

Frygt er altså indlært, en erhvervet eller såkaldt sekundær drive associeret til den primære drive smerte. Det er grundantagelsen hos førende neobehaviorister som fx Dollard & Miller (1950), Miller (1948) og Mowrer (1947).

Denne grundantagelse hviler på en tilføjelse til den klassiske betingningsteori af begreberne belønning og forstærkning (reinerforering). Alle-rede kort efter århundredskiftet, og før Watson debuterede, havde Thorndike udformet sin såkaldte effektlov, som påviser, at det er adfærdens følger, som er afgørende for indlæring, og adfærdens følger afhænger af dens enten forstærkning eller ikke-forstærkning. I slutningen af trediverne begynder Skinner at omforme effektloven til sin teori om operant betingning.

Dertil kommer hos neobehavioristerne antagelsen om drivereduktion, principielt som hos Freud, samt en del raffinementer fra Hulls indlæringsteori om anticiperende interne stimuli og vanedannelse, som jeg ikke kan udrede her.

Miller anbragte en rotte i en kasse, der var delt i et hvidt rum med trådgulv og et sort rum med trægulv. I begyndelsen var der fri adgang mellem de to rum, og efter nogen tids eksploration mente man at kunne fastslå, at rotten ikke udviste naturlig præference for et af dem.

Rotten blev nu anbragt i det hvide rum og fik et elektrisk stød gennem trådgulvet. Dermed udløses alle de medfødte fysiologiske responser, som omtales i næste hovedafsnit. De kaldes tilsammen den emotionelle response eller drive, og den er medfødt motiverende.

Den motiverer her til flugt. Rotten flygter ind i det sorte rum, hvilket efter denne retnings opfattelse vil sige, at den lærer at flygte fra en smertefuld stimulus. Nu afskæres de to rum fra hinanden med en dør, der kan åbnes, når et hjul drejes rundt. Det lærer rotten efter nogen tid.

Derpå anbringes rotten i det hvide rum uden at modtage elektrisk stød. Alligevel åbner den døren og løber ind i det sorte rum. Da denne und-

gåelsesadfærd ikke kan være motiveret af den emotionelle respons eller om man vil den primære smertedrive, som nu ikke længere er til stede, må den være motiveret af en til denne betinget sekundær frygtedrive.

Det hvide rum er blevet en færestimulus for rotten. I det rum foregriber eller anticiperer rotten smerte, og denne foregribelse er frygt, simpelthen. Frygtedrive er en overbygning på smerte. Frygten udløser undgåelsesadfærd, og undgåelsesadfærden belønner rotten ved at fjerne den fra den anticiperede smerte. Dermed reduceres både den primære ubetingede emotionelle drive og den sekundære betingede drive kaldet frygt. Og dermed forstærkes undgåelsesadfærden. Det er det instrumentelle aspekt i frygten. Hvilket er uhensigtsmæssigt for realitetstilpasset virkeligheds-erkendelse, eftersom der ikke længere er noget at frygte i det hvide rum.

På sin vis ender vi med lidt af det samme skema, som vi fandt hos Freud under navn af signalangst (her frygt), som signalerer traume (her smerte), og i behovteoriernes angstbegreb beskrevet som foregribelse af behovblokering. Anticiperet frustrerende ikke-belønning kunne frygten hedde på behavioristisk.

Ligesom psykoanalysen arbejder Miller i øvrigt med et kompliceret konfliktbegreb som grundlaget for frygt- og symptomdannelse, hvilket ikke er underligt, da Dollard & Miller var påvirket af psykoanalysen og forsøgte sig som brobyggere mellem den og indlæringsteorien.

Med senere modifikationer er det, såvidt jeg kan se, grundlæggende den model, der fortsat anvendes af mange læreprocessteoretikere, fx førnævnte Wolpe eller Eysenck (1958, 1962). Hvis man i det ovenstående udskifter smerte med andre belastende stimuli som stress, separation, miskendelse, statustab, ukendthed, usikkerhed, mindreværd og hvad der ellers har været gennemgået forud, øges teoriens forklaringskraft.

Vikarierende betingning

Som nævnt er det en grundantagelse i den neobehavioristiske indlærings-teori, at al adfærd er indlært, og at indlæringslovene er universelt gældende for alle organismer.

Nyere indlæringsteori modificerer dette paradigme kraftigt på to punkter, skønt den fastholder indlæringens vigtighed. For det første mener den ikke, at indlæringens stimulusbetingelser er ens for alle arter. Menneskets sociale livsvilkår er både anderledes og vigtigere for adfærden end for andre dyrs vedkommende. Derfor kaldes retningen for »social-learning« teori. For det andet anerkendes det, at menneskets kognitive kapaciteter gør os til mere selvstyrende indlærere end andre dyr, som i højere grad er ydre- eller stimulusstyrede. Deraf betegnelsen »social-cognitive-learning« teori.

Videre opgiver retningen den tanke, at belønning og forstærkning nødvendigvis afhænger af reduktion af en primær drive. For mennesker er de vigtigste forstærkere som just anført sådan noget som anerkendelse, opmærksomhed og accept (Bandura 1986; Mischel 1968; Mischel 1973;

Rotter 1982). Det er retningens reformulering af begrebet belønning. Sandt at sige kan de slet ikke se, at drivebegrebet er nødvendigt for forstærkning. Forstærkningen udspringer slet og ret af andres anerkendelse (belønning) eller omvendt miskendelse (straf) samt, og det er ikke mindre vigtigt, af min egen anerkendelse eller miskendelse af mig selv.

Videre kan mennesker lære meget og meget vikarierende, dvs. indirekte gennem observation og forståelse af andre menneskers adfærd. Vi kan sætte os i den andens sted, som Mead sagde, eller rettere vi kan ifølge Mead ikke lade være med at gøre det, og herigennem erfare nær ved uendeligt meget, som aldrig har haft status af direkte stimulusbetingelser for os. Når vi således oplever, at andre belønnes eller straffes for noget, bliver vi selv mere tilbøjelige til at gøre eller undlade at gøre det samme. Det kaldes observationel indlæring og vikarierende betingning via vikarierende forstærkning, som af sig selv generaliseres til andre foregrebne lignende stimuli og situationer.

Det er de samme mentale fænomener, der er grundvariablerne i den føromtalte kognitive psykologi. Der opstår forventninger og forudsigelser om, hvor sandsynligt det er, at forestillet adfærd fører til bestemte mål. Disse antagelser kan paradigmet føre tilbage til en kognitiv orienteret indlæringsteoretiker som fx Tolman (1932), men det kunne lige så godt henvise til de kognitive psykologer, hvilket da også undertiden sker (fx hos Mischel 1980).

Objektet for den observationelle indlæring kan kaldes en model og dens resultat modellering eller modelindlæring. Medens den ældre indlæringsteori betragtede indlæring som en simpel langsom associativ formning af responser, muliggør antagelsen om observationel indlæring, at der kan foregå meget hurtig indlæring af endog meget komplekse fænomener.

Når indlæring forstås på disse måder, må vel i øvrigt alle psykologiske teorier kaldes indlæringspsykologiske.

Trods affiniteten til det, der i denne artikel er blevet udnævnt til den kognitive psykologis standpunkt, har paradigmet imidlertid en anden opfattelse af angst. Fx mener Bandura, at angst ikke skyldes, at personen ikke ved, hvad han skal gøre i en given situation, fordi dissonanserne blaffer. Det ved vi almindeligvis ret godt. Problemet er snarere, at vi ikke har tilstrækkelig tro på vore evner til at gøre det, fordi modelindlæringen har været dysfunktionel. Vi mangler »efficacy« forventninger, som han siger, eller slet og ret selvtillid. Det er indlærte dysfunktionelle forventninger og selv vurderinger, som udløser angst og depression, især alt for strenge standarder for egen opførsel der fungerer som en slags selvafstraffelse (jf. Freuds angst for superegoets repressalier).

Når den oplevede »inefficacy« angår ønskede mål, opstår depression ifølge Bandura. Når den angår muligt skadevoldende begivenheder, indfinder angsten sig. I modsætning til Freud mener Bandura videre, at angst ikke forårsager forsvar. Angst og forsvar er derimod to sider af samme

dysfunktionelle forventning om skade og manglende evne til at håndtere situationen.

Angst og forsvar er vanskelige at aflære, netop fordi disse fænomener (som hos neobehavioristerne) fastholder personen i manglende mestring af virkeligheden eller i stadig undgåelse af de angstudløsende situationer, en mangel der følger af, at forventningerne er dysfunktionelle og dermed virkelighedsforvrængende. Den terapeutiske teknik består derfor i via ny observationel indlæring med terapeuten som model at opbygge nye »efficacy« forventninger og dermed styrket tillid til egen handlekraft (Beck & Emery 1985).

Biopsykologi

Alle mentale fænomener foregår i en krop, og hvis vi vil undgå sjæl-lege dualismen, må vi antage, at enhver psykisk rørelse udgør en delmængde af nogle kemiske, fysiologiske og neurale processer i materien.

Det gælder naturligvis alle mentale fænomener. Men for mange af de kognitive og motivationelle psykiske rørelsers vedkommende er det ikke muligt at iagttage eller eksperimentelt registrere de ledsagende kropsprocesser. Det er derimod i højere grad muligt for emotionernes vedkommende, og ikke mindst hvad netop frygt/angst angår.

Emotionerne har åbenbart et mere specifikt hormongrundlag og en mere afgrænset neural lokalisering end andre mentale fænomener. Det drejer sig om hjernestammens aktiveringssystem og visse områder af mellemhjernes limbiske system (hypothalamus, cingulum, septum, hippocampus og amygdala), som betegnende nok er af nogenlunde samme størrelse hos mange pattedyr. Det er sandsynligvis tillige årsagen til, at nogle grundemotioner synes at have et meget mere ensartet ydre kropsudtryk, især ansigtsudtryk, end andre psykiske rørelser, således som eksempelvis Ekman (1982) har vist.

Når det gælder angstens biopsykologi, er det rimeligt at tale om angst og frygt under et. Dels fordi de to emotioners biologi sandsynligvis er ens. Dels fordi vi i en eller anden udstrækning formentlig deler nogle grundemotioners biologi med andre pattedyr uden bevidsthed og sprog. Til disse grundemotioner regnes gerne frygt, vrede, afsky, bedrøvelse, interesse, overraskelse, velbehag/glæde.

Emotion som generel adfærdskoordinator

Man kan grunde over, hvorfor det forholder sig sådan. Det gjorde allerede Darwin (1872). Som alle andre biopsykiske processer og strukturer måtte i hvert fald nogle emotioner være evolutionært udviklede gennem den naturlige selektion, mente han. De er derfor medfødte funktioner, der ganske som andre mentale fænomener er erkendelsesredskaber, som koordinerer adfærden og tilpasser den til omgivelserne.

Omgivelserne består dels af naturens incentiver (fx føde) og trusler (fx rovdyr), som udløser en til situationen tilpasset emotion (fx velbehag eller frygt) og adfærd (fx tilnærmelse eller flugt). Det er indlysende, at den emotionelle erkendelse må være evolutionært bygget til at registrere naturens incentiver og trusler meget hurtigt og meget nøjagtigt samt til at udløse meget specifik adfærd desangående, i hvert fald hvad frykten angår. Ellers overlever og forplanter dyret sig ikke. Det kan være årsagen til grundemotionernes specifikke og afgrænsede hormonale og neurale fundament.

I denne funktion er emotionen således en selvstændig motivationsfaktor, et synspunkt der blandt mange andre eksempelvis deles af førortalt Shand.

Emotion som social koordinator

Foruden naturen består omgivelserne af artsfællerne. Artsfællerne kan selvfølgelig udløse de samme emotioner/motivationer som den øvrige natur. Men i forholdet til artsfællerne er emotionernes funktion tillige signalerende. Emotionernes kropsholdnings-, ansigts-, lyd- og duftudtryk, alt det vi tilsammen hos mennesket kalder nonverbal eller analog kommunikation, er magtfulde faktorer i organiseringen af sociale pattedyrs interpersonelle adfærd. Måske de mest magtfulde, og som Darwin også indså afhænger højt udviklede dyrs overlevelseschancer lige så meget af deres evne til at kommunikere med artsfæller som af deres evne til kamp, flugt og parring.

Også i denne kommunikative funktion må i hvert fald dele af den emotionelle erkendelse være bygget til relativ hurtig og nøjagtig registrering af artsfællers emotioner og relativ hurtig og utvetydig ekspression af egne. Ellers kan gruppen ikke fungere smidigt som socialt system, hverken i sine indbyrdes reguleringer medlemmerne imellem eller i sine ydre reguleringer som samlet socialt system over for andre arter.

Ganske mange nutidige emotionsforskere deler efterhånden Darwins opfattelse, ovennævnte Ekman er en af de førende. De mener derfor også, at grundemotionerne såvel som centrale træk ved deres ekspression er universelle for menneskearten. I så fald har de analoge emotionsudtryk vigtige kommunikative egenskaber, som det digitale sprog mangler: De er relativt ensartet genkendelige for alle mennesker på jord og udgør derfor et globalt meddelelses- og interaktionsfællesskab omkring menneskelivets elementære vilkår såsom køn, seksualitet, aggression, generationsforskelle, føde, sikkerhed, kærlighed, anerkendelse, tilknytning, adskillelse, venskab, fjendskab etc.

Den slags skulle jo nødvendigvis kunne kommunikeres og kommunikeres ret præcist, også før mennesket fik sprog, både indad til i gruppen og grupperne imellem. Og til det var emotionerne i hine tider vort vigtigste kommunikationsredskab. Derfor måtte grundemotionerne evolutionært udvikles som på den ene side et relativt afgrænset og specifikt bi-

opsykisk funktionssystem og på den anden side et særdeles magtfuldt sådant. Kan man spekulere. Ingen af disse to træk synes at være blevet afgørende ændret efter den sproglige overbygnings opståen. I centrale henseender er mennesket ikke et sprogligt væsen.

Derfor er frygtens biopsykologi ikke et »reduktionistisk« fænomen at beskæftige sig med. Trods alt er vi skabt af kød og blod, skønt vor moderne travle eksistens har hang til distraktion over for livets grund.

Kropssymptomatologi

Det er det autonome nervesystems såkaldt sympatiske afdeling, der er i aktion under forløbet af en emotion som frygt. Organernes vegetative processer (styret af den parasympatiske afdeling) hæmmes, og blodet ledes til hjerne og muskler for at forsyne organismen med ilt og hæve basalstofskiftet eller energiniveauet.

Det kan medføre viscerale forandringer som hjertebanken, kraftigere puls, blodtrykstigning, sommerfugle i maven, vandladning, diarre, hurtigere og mere overfladisk åndedræt, gisp, åndenød, smerte i brystet, klump i halsen, opkast, kvælningss fornemmelser, ørhed, øget svedafsondring, koldsved eller temperatursvingning mellem kulde- og varmek fornemmelser, snurren og prikken i lemmerne, rysten, skælvende stemme, nedsat spytksekretion, muskulære spændinger, pupiludvidelse, øjenblinker og hårrejsning.

Kvalme og svimlen kaldte som anført henholdsvis Sartre og Kierkegaard hele denne viscerale aktivitet tilsammen.

Måske er det denne overdådighed af viscerale rørelser, der førte James til formuleringen af den kendte James-Lange emotionsteori. Den hævder, at kropsforandringerne følger direkte på perceptionen af et objekt eller begivenhed, og vor oplevelse af disse forandringer i forbindelse med en oplevet handletendens til at nærme eller fjerne sig objektet ER emotionen. Slet og ret. Som han malende siger (1890, II: 452), hvilken slags frygtfølelse ville der blive tilbage, hvis vi fra bevidstheden bortabstraherede oplevelsen af øget hjertebanken, gispende åndedræt, skælvende læber, svage lemmer, gåsehud og øvrig visceral tumult?

Den antagelse er ikke længere i kurs, men dens fortjeneste var at pege på det indviklede samspil mellem sjæl og legeme, som karakteriserer alle intense emotioner. For et forsøg på at beskrive dette se eksempelvis Arnold (1960) eller Schachter & Singers (1962) kendte eksperiment blandt mange andre. Dette store område lader jeg imidlertid ligge, da stedet ikke er til fremstillingen af en generel emotionsteori.

Neurokemi

Styret af aktivitet i hypothalamus og hypofysen udskiller binyremarven under angst adrenalin. Adrenalin aktiverer det sympatiske nervesystem og har indflydelse på energifremmende sukkerproduktion, pulsfrekvens, blodkoaguleringssevne m.m.

Skjoldbruskkirtlen, ovarierne og tekstiklerne udskiller hormoner, hvis koncentration i blodet har betydning for angstens kropssymptomer.

Nerveenderne i det sympatiske nervesystem afsondrer noradrenalin, og i locus ceruleus i hjernestammens reticulære aktiveringssystem findes celler med stort indhold af noradrenalin. Ved stimulation af dette område kan fremkaldes en del af angstens kropssymptomatologi. Angstens kropssymptomatologi er imidlertid ikke altid nem at skelne klart fra vredens og aggressionens, og det har længe været antaget, at noradrenalin også er knyttet til sidstnævnte emotioner.

Noradrenalin er et neurotransmitterende signalstof, der tillige med bl.a. dopamin og serotonin overfører impulser fra den ene nervecelle til den anden. Nogle forskere (som fx nedennævnte Cloninger) antager, at forstyrrelser i disse neurotransmitteres funktion kan være en del af årsagen til angsten.

Det er muligt, at der i hjernen findes direkte angstfremkaldende stoffer i slægt med de syntetiske angstdæmpende benzodiazepiner.

Alle disse stoffer og sekreter spiller sandsynligvis en rolle i angsten og dermed selvfølgelig også i den farmakologiske angstbehandling. Den præcise måde, hvorpå de gør det, er imidlertid ikke klarlagt og i øvrigt langt fra min kompetence.

Personlighedstræk

De fleste trækteoretikere antager, at mange personlighedstræk i betydelig udstrækning har et nedarvet grundlag. Det gælder forskere med så vidt forskelligt teoretisk ståsted som fx Allport og Eysenck. Hvis det har noget på sig, er det i lyset af vor trods alt betydelige viden om angstens biopsykologi en nærliggende antagelse, at vi kan være født med forskelligt individuelt karakteristisk neurokemisk angstberedskab koblet til medfødte forskelle i personlighedstræk.

Eysenck, Gray og Cloninger har behandlet denne problematik inden for en indlæringsteoretisk ramme.

Kontinuet mellem introversion og ekstraversion er et centralt personlighedstræk i Eysencks teori (1967; Eysenck & Eysenck 1985). Han mener, at forskellen mellem introversion og ekstraversion kunne være knyttet til hjernestammens reticulære aktiveringssystem (RAS). Sammen med det autonome nervesystem aktiverer eller deaktiverer RAS cortex fra koncentration til sløvhed, og Eysenck foreslår, at den gennemsnitlige eller typiske RAS aktivitet er genetisk bestemt højere hos introverte end hos ekstraverte. Desårsag har introverte en højere cortexaktivitet end ekstraverte.

Det bevirker, at introverte i almindelighed er mere opmærksomme på og følsomme over for, hvad der sker omkring dem og med dem. De er generelt mere sensitive over for at blive overaktiverede, især når stimulusfeltet opleves som problematisk. De er stimulusky eller stimulus-ængstelige. På grund af deres alment højere cortikale aktivitetsniveau be-

tinges deres responser hurtigere end de ekstravertes, og det gælder selvfølgelig også deres angstresponser. De er derfor naturligt mere angsttilbøjelige end ekstraverte, og det er grunden til deres introversion eller indadvendthed. Den er en undgåelsesadfærd, der også betinges efter den før gennemgåede indlæringsmodel om forstærkning.

Emotionel stabilitet versus labilitet er en anden af Eysencks centrale personlighedstræk, som han også mener har et individuelt karakteristisk neuralt grundlag i de af mellemhjernens emotionscentre, der blev nævnt ovenfor. Emotionelt labile introverte skulle derfor være særlig angsttilbøjelige.

Med afsæt i Eysenck har Gray (1982) en anden opfattelse af den samme problematik. Han mener ikke, at introversion, ekstraversion og emotionel labilitet er selvstændige personlighedsdimensioner, men at de er afledte af balancen mellem impulsivitet og angst og dermed af sensitivitet over for henholdsvis belønning og straf.

Gray antager, at der findes tre basale hjernesystemer, som regulerer vor adfærd. Det første adfærdssystem er kamp/flugt i relation til aktuelt optrædende potentiel straf, men Gray har ikke gjort meget ud af dette.

Det andet adfærdssystem retter adfærden hen mod forventede belønninger, og det kalder Gray BAS (Behavior Approach System). Mennesker, som naturligt domineres af dette system, er impulsive. Det neurale grundlag for dette system kan tænkeligt være de emotionscentre, som Olds & Olds (1965) undersøgte med elektrisk intrakraniell selvstimulation. Systemet påvirkes ikke af angstdæmpende stoffer.

Det tredje adfærdssystem hæmmer adfærden som følge af forventet ubehag og straf, forventet ikke-belønning af tidligere belønnet adfærd (den førnævnte »anticiperet frustrerende ikke-belønning«) eller af helt nye og ukendte stimuli. Gray kalder det BIS (Behavior Inhibition System), fordi det retter adfærden bort fra slige stimuli, øger perceptuel og fysiologisk aktivitet og eventuelt fremkalder angst.

De mennesker, hos hvem BIS er naturligt dominerende, er særligt sensitive over for straf og derfor mere angsttilbøjelige end andre. Angsten kan blive et slags personlighedstræk hos dem. Det skyldes ifølge Gray ikke, som Eysenck antager, at de betinges hurtigere og stærkere, men at de reagerer mere selektivt og sensitivt på de ovennævnte stimuli. Systemet påvirkes af angstdæmpende stoffer, og dets neurale grundlag befinder sig muligvis i hippocampus og septum, som Gray har undersøgt med elektrisk stimulation.

BAS og BIS er tilsyneladende uafhængige af hinanden, mener Gray, hvorfor der kan forekomme mange kombinationer af impulsivitet og angsttilbøjelighed.

Cloninger (1986) foreslår, at Grays BAS kaldes nyhedssøgende adfærd, BIS skadeundgående adfærd og kamp/flugt systemet belønningsafhængighed. De tre systemer antages at være relateret til neurotransmitterne henholdsvis dopaminerg, serotonerg og noradrenerg. Han formoder

tillige, at høj skadeundgående adfærd hænger sammen med en genetisk disposition til overaktivitet samt forringet evne til at adaptere til farer. Lav undgåelsesadfærd hænger omvendt sammen med en genetisk disposition til underaktivitet og distraktion og dermed forringet evne til at anticipere farer.

Hyppig men forbigående angst som et slags personlighedstræk opstår da ifølge Cloninger hos en person, som er karakteriseret ved høj skadeundgåelsesadfærd kombineret med lav nyhedssøgende adfærd og lav belønningsafhængig adfærd. En sådan karakter udvikler en vedvarende tilbøjelighed til at overvurdere faresignaler og dermed atter og atter få forstærket sin undgåelsesadfærd og anticiperende angst.

Angst som et varigt personlighedstræk skulle derimod ifølge Cloninger optræde hos en person, som er karakteriseret ved lav undgåelsesadfærd kombineret med høj nyhedssøgende adfærd og høj belønningsafhængig adfærd. Denne karakter med ringe fareanticipation vil være tilbøjelig til at udvikle kronisk angst.

For uddybning af Gray og Cloninger se Jensen *et al.* (1989).

Afslutning

Måske kunne man sammenfatte denne oversigt ved at opstille fire hoveddimensioner for angsten (og for tilværelsen overhovedet for den sags skyld), som en meget stor del af de gennemgåede retninger og forfattere væver sig ind og ud igennem. Det er (1) angsten for forladtheden, (2) angsten for at være sammen, (3) angsten for det sikre og (4) angsten for det usikre.

Det har jeg gjort andetsteds (Katzenelson 1977, 1982), og det vil jeg ikke uddybe her.

NOTER

- (1) Se herom i artiklen »Sindets besindelse«.

REFERENCER

- ADLER, A. (1927) *Understanding human nature*. New York.
 ALLPORT, G.W. (1961) *Pattern and growth in personality*. New York.
 ANGYAL, A. (1965) The theory of universal ambiguity. In: LINDZEY, G. & HALL, C.S. (Eds.) *Theories of personality: Primary sources and research*, 296-306. New York.
 ARNOLD, M. (1960) *Emotion and personality, vol. 1: Psychological aspects*. New York.
 ATKINSON, J.W. & LITWIN, G.H. (1960) Achievement motive and test anxiety conceived as motive to approach success and motive to avoid failure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 60, 52-63.

- BANDURA, A. (1977) *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.
- BECK, A.T. & EMERY, G. (1985) *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York.
- BERG, J.H.v.d. (1972) *A different existence: Principles of phenomenological psychopathology*. Pittsburg.
- BINSWANGER, L. (1963) *Being-in-the-world: Selected papers*. New York.
- BOSS, M. (1963) *Psychoanalysis and daseinsanalysis*. New York.
- BOWLBY, J. (1960) Separation anxiety. *The International Journal of Psychoanalysis*, 41, 89-113.
- BREHM, J.W. & COHEN, A.R. (1962) *Explorations in cognitive dissonance*. New York.
- CATTELL, R.B. *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York.
- CATTELL, R.B. (1966) Anxiety and motivation. In: SPIELBERGER, C.D. (Ed.) *Anxiety and behavior*, 23-63. New York.
- CLONINGER, C.R. (1986) A unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety states. *Psychiatric Development*, 4, 167-226.
- DARWIN, C. (1872) *Expression of the emotions in man and animals*. London.
- DOLLARD, J., DOOB, L.W., MILLER, N.E., MOWRER, O.H. & SEARS, R.R. (1939) *Frustration and aggression*. New Haven.
- DOLLARD, J. & MILLER, N.E. (1950) *Personality and psychotherapy*. New York.
- ECKERMAN, J.P. (1963) *Samtaler med Goethe*. København.
- EKMAN, P. (1982) *Emotion in the human face*, 2nd ed. Cambridge, Mass.
- ERIKSON, E.H. (1963) *Childhood and society*, 2nd ed. New York.
- EYSENCK, H.J. (1958) The nature of anxiety and the factorial method. *Psychological Reports*, 4, 453-454.
- EYSENCK, H.J. (1962) Conditioning and personality. *British Journal of Psychology*, 53, 299-305.
- EYSENCK, H.J. (1967) *The biological basis of personality*. Springfield, Ill.
- EYSENCK, H.J. & EYSENCK, M.W. (1985) *Personality and individual differences: A natural science approach*. New York.
- FESTINGER, L. (1957) *A theory of cognitive dissonance*. New York.
- FREUD, A. (1966) *The ego and the mechanisms of defence*, rev. ed. New York.
- FREUD, S. (1923) Das Ich und das Es. *Gesammelte Werke*, Vol. 13, pp 235-289. London 1940.
- FREUD, S. (1926) Hemmung, Symptom und Angst. *Gesammelte Werke*, Vol. 14, 111-205. London 1940.
- FROMM, E. (1941) *Escape from freedom*. New York.
- GOLDSTEIN, K. (1939) *The organism: A holistic approach to biology*. New York.
- GOLDSTEIN, K. & SCHEERER, M. (1941) Abstract and concrete behavior: An experimental study with special tests. *Psychological Monographs*, 53, No. 239.
- GRAY, J.A. (1982) *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. New York.
- HARTMANN, H. (1958) *Ego psychology and the problem of adaptation*. New York.
- HEGEL, G.W.F (1807) *Phänomenologie des Geistes*. Frankfurt/M 1973.
- HEIDEGGER, M. (1927) *Sein und Zeit*. Tübingen, 1977.
- HORNEY, K. (1939) *New ways in psychoanalysis*. New York.
- HORNEY, K. (1946) *Our inner conflicts*. London.
- JAMES, W. (1890) *The principles of psychology 1-2*. New York.
- JENSEN, H.H., DREJER, K. & BUCHMANN, J. (1989) Angstens neuropsykologi og personlighedens dimensioner. *Psyke & Logos*, 10, 330-348.
- JONES, M.C. (1924) Elimination of children's fears. *Journal of Experimental Psychology*, 7, 382-391.
- JUNG, C.G. (1932) *Modern man in search of a soul*. London 1962.
- JUNG, C.G. (1958) *Collected Works, Vol 11*: 849. London.

- JØRGENSEN, J. (1945) *Psykologi på biologisk grundlag*. København 1960.
- KAAM, A.v. (1966) *Existential foundations of psychology*. Pittsburgh.
- KATZENELSON, B. (1969) *Angstteorier*. København.
- KATZENELSON, B. (1977) Angst. *Skolepsykologi*, 14, 349-370.
- KATZENELSON, B. (1982) Angst. In: SCHNACK, K. (red.) *Psykologisk opslags-bog*, 19-27. København.
- KATZENELSON, B. (1985) Moralens inderside. *Psyke & Logos*, 6, 354-377.
- KELLY, G.A. (1956) *The psychology of personal constructs*. New York.
- KERNBERG, O. (1980) *Internal world and external reality*. New York.
- KIERKEGAARD, S. (1844) *Begrebet Angst. Samlede værker*, vol. 6. København 1963.
- KIERKEGAARD, S. (1849) *Sygdommen til Døden. Samlede værker*, vol. 15. København 1963.
- KLEIN, M. (1975) *Love, guilt and reparation, and other works 1921-1945*. London.
- KOHUT, H. (1977) *The restoration of the self*. New York.
- LAING, R.D. (1959) *The divided self*. Middlesex.
- LANTZ, B. (1945) Some dynamic aspects of success and failure *Psychological Monographs*, 59, No. 271.
- LECKY, P. (1945) *Self-consistency: A theory of personality*. New York.
- LIDDELL, H.S. (1944) Conditioned reflex method and experimental neurosis. In: HUNT, J.M. (Ed.) *Personality and the behavior disorders*, Vol. 1, 389-412. New York.
- LOEVINGER, J. (1976) *Ego development: Conceptions and theories*. San Francisco.
- LØGSTRUP, K.E. (1984) *Metafysik III*. København.
- MACCLELLAND, D., ATKINSON, J., CLARK, R. & LOWELL, E. *The achievement motive*. New York.
- MACDOUGALL, W. (1908) *An introduction to social psychology*. London.
- MAHLER, M.S. (1963) Thoughts about development and individuation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 18, 307-324.
- MAHLER, M.S. (1968) *On human symbiosis and the vicissitudes of individuation: Infantile psychosis*. New York.
- MAIER, N.R.F. (1949) *Frustration*. New York.
- MAIER, N.R.F. (1956) Frustration theory: Restatement and extensions. *Psychological Review*, 63, 370-388.
- MANDLER, G. & WATSON, D.L. (1966) Anxiety and the interruption of behavior. In: SPIELBERGER, C.D. (Ed.) *Anxiety and behavior*, 263-291. New York.
- MASLOW, A.H. (1968) *Toward a psychology of being*, 2nd ed. New York.
- MASLOW, A.H. (1987) *Motivation and personality*, 3rd ed. New York. (opr. 1954).
- MAY, R. (1950) *The meaning of anxiety*. New York.
- MEAD, G.H. (1934) *Mind, self and society*. Chicago.
- MILLER, G.A., GALANTER, E. & PRIBRAM, K.H. (1960) *Plans and the structure of behavior*. New York.
- MILLER, N.E. (1948) Studies of fear as an acquirable drive, I: Fear as motivation and fear reduction as reinforcement in the learning of new responses. *Journal of Experimental Psychology*, 38, 89-101.
- MIRANDOLA, G.P.d. (1486) *Om menneskets værdighed*. København 1989.
- MISCHEL, W. (1968) *Personality and assessment*. New York.
- MISCHEL, W. (1973) Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80, 252-283.
- MISCHEL, W. (1980) George Kelly's anticipation of cognitive psychology. A personal tribute. In: MAHONEY, M.J. (Ed.) *Psychotherapy process*. New York.
- MOWRER, O.H. (1947) On the dual nature of learning: A reinterpretation of »conditioning« and »problem- solving«. *Harvard Educational Review*, 17, 102-148.

- MOWRER, O.H. (1950) Pain, punishment, guilt, and anxiety. In: HOCH, P.H. & ZUBIN, J. (Eds) *Anxiety*, 27-40. New York.
- MURRAY, H.A. (1938) *Explorations in personality*. New York.
- OLDS, M.E & OLDS, J. (1961) Emotional and associative mechanisms in the rat brain. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 54, 120-126.
- RANK, O. (1941) *Beyond psychology*. New York.
- RASMUSSEN, E.T. (1960) *Dynamisk psykologi og dens grundlag*. København.
- RIESMAN, D. (1950) *Det ensomme massemenneske*. København 1961.
- ROGERS, C.R. (1961) *On becoming a person*. Boston.
- ROSENBERG, N. (1989) *Hverdagsangst*. København.
- ROSENBERG, N. & ROSENBERG, R. (1989) *Angst: Krise og stress*. København.
- ROTTER, J.B. (1982) *The development and applications of social learning theory: Selected papers*. New York.
- SARTRE, J.-P. (1938) *Kvalme*. København 1963.
- SARTRE, J.-P. (1943) *L'être et le néant*. Paris.
- SCHACHTER, S. & SINGER, J.E. (1962) Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- SELIGMAN, M.E.P. (1975) *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco.
- SHAND, A.F. (1914) *The foundations of character*. London.
- STRAUS, E. (1966) *Phenomenological psychology*. New York.
- SULLIVAN, H.S. (1949) The theory of anxiety and the nature of psychotherapy. *Psychiatry*, 12, 3-12.
- TOLMAN, E.C. (1932) *Purposive behavior in animals and men*. New York.
- VOSS, T. (1965) *Tøven foran to tærskler: En læges betragtninger om fødsel og død*. København.
- WATSON, J.B. (1924) *Behaviorism*. Chicago.
- WATSON, J.B. & RAYNER, R. (1920) Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1-14.
- WINNICOTT, D.W. (1971) *Therapeutic consultations in child psychiatry*. London.
- WOLPE, J. (1952) Experimental neurosis as learned behavior. *British Journal of Psychology*, 43, 243-268.
- WOLPE, J. (1958) *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, Calif.
- WOLPE, J. & LAZARUS, A.A. (1966) *Behavior therapy techniques*. London.