

---

# ET VARIGT FORHOLD TIL ANGST

Tekst: **Peter Kongshaug**  
Illustrationer: **Mette Hind**

---

## En personlig beretning

I spændingsfeltet mellem *Tidsskrift for Psykoterapi* to seneste temaer, **Angst og Tilknytning**, ønsker jeg at skrive om mit påtvungne forhold til angst. Om min livshistoriske rejse og relation med angst. Om sammenhængen mellem de attituder, jeg havde undervejs, og den mening, jeg fandt i galskaben. En rejse fra uskyld til ansvar, frygtsomhed til sindsro, som jeg vil dele med de ord og den horisont, som nu er min. Måske kan nogle, der også er fanget i angstens svimlende fald, gribe noget heri at holde sig til – et stykke tid.

### OFFER-ATTITUDEN

Tidligt, i hvert fald fra mit femte år, blev jeg ofte overvældet af en dybtfølt foruroligende trussel. Dette indre drama begyndte efter en overrumplende frygtsom oplevelse ved en hospitalsindlæggelse som 4-årig, hvor min mor ikke måtte være sammen med mig, da jeg skulle gasses med maske over munden inden en mandeloperation. Jeg forstod bare overfaldet. Et ulykkeligt minde. Noget i mig knækkede, så fra da af kom en følelse af forbehold frem i mig ved kontakt med næsten alle. Jeg var som delt i to verdener, en ligetil og relevant og en fyldt med al slags bekymring.

Sommeren, nogle måneder senere, var jeg alene ude og bade. Min mor lå inde på stranden og snakkede med en veninde. Selvom jeg ikke var særligt langt ude og på lavt vand, blev jeg overrumlet af nogle store bovbølger fra en færge, der lige var sejlet forbi. Jeg væltede omkuld og kom under vand tre gange. Min mor opdagede

ikke noget, før bølgerne nåede kysten. Det hele gik så hurtigt, men jeg husker stadig min forvirrede kamp med bølgerne og stor fornemmelse af fare ved ikke at kunne få luft. Jeg mærker stadig, at mor holdt om mig, men uroen fra mandeloperationen var vågnet igen. Jeg drømte tit derefter, at der var nogen i mit sovebørneværelse. Jeg vågnede, holdt vejret, så længe jeg kunne, inden jeg badet i sved løb ind til mor og far og lagde mig imellem dem. I årene efter udviklede jeg astma. Jeg skulle derfor fra mit syvende til tolvte år have mine smertefulde to ugentlige astma indsprøjtninger, en i hver arm. Jeg besvimelede jævnligt ved disse smerteudfordringer. De voksne talte dengang til mig, som var jeg så stor en dreng, at jeg kunne klare alting alene. Mit liv var farligt, den ængstelse hang jeg selv på – som taber.

### MIT FØRSTE ATTITUDESKIFT

I min barndom havde jeg bestemt også en masse almindeligt godt liv. Men som det sarte barn jeg var, blev tidens beskyttelser sat i scene helt diskret. Svagbørnskoloni, ignorering af faglige eller sportslige særpræstationer, anbefalet skoleophold hos min moster på landet, ikke støtte til studieforløb og endeligt støtte til større udlandsrejse fremfor gymnasium. Jeg havde mest lyst til bare at være hjemme, men gled tavst med som en papirsejlbåd.

Det første oprør mod offerforholdet skete først i 1967, 17 år og langt hjemmefra. Jeg rejste dengang rundt i 35 stater i USA og seks af Canadas provinser med en

teatergruppe som *stagehand*. Jeg sad i prærieland på en bænk i en *high school* i Laramie, Wyoming, USA. Vi var i møde, og på et papir havde jeg skrevet noget, jeg syntes var vigtigt at sige. Jeg tog fat i gelænderet foran mig og trak mig op, som kravlede jeg ud af en skyttegrav op mod fjendens kugler, og fuldt stående, uden de andre vidste, hvor livstruende hele situationen var, sagde jeg: "I think the busses should leave at 2 pm and not 4 pm, so that we have more time to set up the stage." De andre lyttede interesseret til mit umiddelbart ubetydelige indlæg, alle reagerede roligt. Men jeg satte mig ned med et dump og vidste, at nu var der ingen vej tilbage. Nu havde jeg krydset en linje, nu ville også jeg eksistere. Jeg gentog denne metode med at skrive og rejse mig og få det sagt over den næste tid, indtil jeg blev mere rolig med bare at sige min mening.

Undervejs i mit selvstændighedsoprør holdt jeg op med at besvime. Muligheden levede dog videre i periferien af min bevidsthed ved under pres at lave kvalme og svømmende sorte prikker for mine øjne. Men jeg havde fundet ordene til at blive ved bevidsthed. Dem kunne jeg holde mig til, mens jeg roligt trak vejret og fik overbevist min uro. Den sætning, jeg havde skrevet om, hvornår vi skulle køre, viste vejen. Ikke bønnen eller digtet, sangen eller forbandelsen, senere også det, men blot i sin essens bare ordet, ordene, der greb om, hvad jeg stod for, ja faktisk følte noget for. De viste mig, hvordan mit 'jeg', min nærværende selvbevidsthed, kan bevares. Ord blev ringen, ordene ankerkæden til 'jeg' kunne beholde min fulde bevidsthed, når angsten kom. Ordene definerede mig i relation til andre, men bestemt også i min relation til angsten. Ordene satte mig i et forhold til angstens overvældende sanselige indtryk, så jeg ikke helt forsvandt. Og det var en af de tanker, der kunne gøre mig rigtigt bange, "Måske forsvinde jeg." Med ordene viste det sig, at jeg havde fundet en dør, der både ledte mig ind i og ud af miseren. Den måde med ord at være til stede i relationen til angst gjorde os tydelige for hinanden. Vi kom, angsten og 'jeg', som Søren Kierkegaard ville sige det, i "et forhold, der forholdt sig til sig selv" (1849). Dette såvel relationelt, som processuelt.

I 1991 kom Tor Nørretranders bog *Mærk verden*. Han gennemgår heri den forskning, der viser, hvordan vores 'jeg'-nu-bevidstheds bredbånd kun har 40 bits (informationsenheder) at arbejde med til at danne mening, dette imod hele organismens livsbevarende informationsstrøm på 40 millioner bits. Selvnærværet bruger normalt op til ca. 20 bits i informationskapacitet, hvilket svarer til hvad den normale sætning kræver. Båndet er derfor ikke helt brugt op, så 'jeg'ets refleksion kan danne to simple meninger på en gang, som eksempelvis meningsfuld bevidsthed om en truende sanseimpuls og samtidig ordene: "Det kan jeg ikke lide." Men vigtigst nok har 'jeg' tilstrækkelig informationsmagt til at kunne være i kontrol over en række beslutninger omkring, hvad 'jeg' selv vælger at tænke, gøre, altså "nej", "ja", eller sige et rim, bøn, selvom der samtidig er faresignaler. Den viden bekræftede, hvad jeg havde oplevet. Ord er informationsmagt, der kan bevare min 'jeg'-bevidsthed under angst. Derfor holdt jeg mig til Kierkegaard i svære tider, for han kræver fuld båndbredde, og i den koncentration er han også en sikkerhed mod angsten.

#### HVEM HAR DEFINITIONSRETEN PÅ MIG?

Jeg kom med dette skift fra ordløst offer væk fra ønsket om at flygte. Jeg var nu både offer og en slags protestaktør. Dette nye ståsted skabte en mere rolig base, hvorfra jeg kunne få plads til at se lidt nærmere på mit sinds livspartner – angsten. Jeg anede straks noget, der fik min opmærksomhed. Angsten havde jo ved sin blotte tilstedeværelse, selvom den var skjult, drillende råbt mig lige op i ansigtet om, hvor meget mere et menneske jeg er, end hvad jeg på noget tidspunkt selv kunne tænke mig til. 'Jeg' var bare en lille brik i spillet om personen Peter. I mennesket, mig, ligger latent meningsdannende egenskaber, handlemåder, instinktstrukturer, som netop er at søge, lege, heale tab, omsorg, være i kontakt med andre, hele min udadrettethed mod andre mennesker både følelsesmæssigt og socialt, endsige til at være moralsk. Dette potentiale anedes simpelthen ved, at angsten var der. Jeg er indrettet til at leve. Angsten styrede mig væk fra de folkeskoleagtige målelige



bedrifter, uddannelse, bestemt karriere, over mod en dybere selvrefleksion om, hvad jeg er for én. Angsten blev derved mere en vejviser end en fjende og jeg mere en ydmyg mand end et offer, der blev forhindret i at iscenesætte, hvad jeg nu selv kunne finde på, jeg kunne eller burde være.

Jeg godkendte, at angsten insisterede på noget. Det gjorde jeg jo også selv. Disse nye elementer i vort forhold fandt jeg senere belyst i et citat fra Kierkegaards *Sygdum til Døden*: "... hiin Magt den stærkere, og tvinger ham til at være det Selv, han ikke vil være." (1849). Og ja, hvad ved jeg om, hvem jeg er? Jeg ville jo helst holde mig til det, jeg kender. "Men saaledes vil han jo dog af med sig selv, af med det Selv, han er, for at være det Selv, han selv har hittet paa." Angsten forhindrede mig i selv at bestemme, hvem jeg var. Den påstod, der var endda mere at hente.

#### INTET ER MERE TVETYDIGN END ANGST

Kun få måneder efter jeg kom hjem fra min 2-årige rejse i USA, døde min mor af kræft. Jeg var 19, hun var 44. Katastrofen delte jeg med mine tre brødre på 6, 12 og 16 år. Min far forsvandt i sin egen sorg. Vi var alle så alene. Samtidig var vi meget sammen med vores nærmeste familie. De hjalp os praktisk, men vi snakkede ikke om os selv. Der var vigtigere ting at få på plads. Dengang var det at stemme ja til fællesmarkedet, kommunisternes anti-atomkampagne og Vietnamkrigens nødvendighed. Hvorfor skulle vi unge skrige og være langhårede? Hashrygning. Jeg begyndte at ryge smøger nogle måneder efter begravelsen. Mit håb om, at angsten ville slippe, vaklede. Den var snart taget i hvad som helst, der havde med min hverdag at gøre. Jeg vidste ikke, at jeg dybt sørgede, så fortvivlelsen gjorde døden til en mulighed. Begge dukkede jævnlige op med sit løfte om, at så var det i hvert fald slut med fortvivlelsen. Nogle venner havde lige gasset sig. På kanten af havet huskede jeg mine brødre og min far. Jeg huskede, hvordan skolen, legens udfordringer gavnlige, glædeligt havde vækket min sans for at deltage i livets mirakel, og mit liv var stadig mit til fri brug. De følelser trak mig væk fra havets mørke. Mit livsvalg var blot, at jeg jo hørte til blandt mine

nærmeste levende. Jeg kunne ikke gøre mere af det, mod dem, som mor havde gjort ved mig. Den beslutning gav mig momenter af ro.

Angsten selv gav ikke mange hints om sit ærinde, lovede ikke noget. Den var der bare, den kom og gik. Jeg begyndte selv at lede, snakke med andre, tyde drømme og følelser, eksperimentere med stoffer, ændrede mine væner, udsatte mig for naturindtryk, endda meget og stor kunst, udfordrede mine komfortzoner. Jeg undersøgte mig selv, min omverden, for derigennem at finde ud af, om angsten var til at tale med. Som Den lille nisse rejste jeg bare. Og snart troede jeg, at jeg vidste så meget. (Læs herom i min artikel om psykoterapi i 70'erne i jubilæumsnummeret af *Tidsskrift for Psykoterapi*). Men ak, selv gennem mange samtaler, terapeutiske overvejelser, konkrete ændringer, åbnede der sig blot for mig det ene nye erkendelsesrum efter det andet for kun kortvarigt at skabe lindring. Men alligevel, ved disse korte ændringer styrkedes håbet, før jeg igen afmægtigt blev lukket inde med angsten.

"... den, der gennem Angest bliver skyldig (min oversættelse: tager på sig at være en del af problemet/forholdet), han er jo uskyldig; thi det var ikke ham selv, men Angesten, en fremmed Magt, der greb ham, en Magt, han ikke elskede, men ængstedes for; – og dog er han jo skyldig, thi han sank i Angesten, som han dog elskede idet han frygtede den. Der gives i Verden intet Tvetydigere end dette..." (Kierkegaard 1844).

Ja, tvetydigheden gik ind i det hele, og den gør én så fortvivlende lille. Er der ikke bare én ting, der er, som den er?

#### PROAKTIV-ATTITUDEN

I dette sammensurium af begivenheder og indre overvejelser besluttede jeg efter nogle år i kollektiver, uengagerede forhold, at jeg ville gøre noget drastisk. Jeg var 26 år.

Jeg kendte fra barndommen til at være voldsomt bange i mørke. Det plagede mig stadig. Jeg lejede derfor i min resolute ungdoms handlemod et lille hus ude i en øde



skov ved Saltbækvig, Kalundborg. Nu ville jeg tage livet på min angst. Hvis det var mig selv, der skabte den, kunne jeg vel også selv gøre noget ved den.

Jeg husker første gang, jeg gik hjem ad skovvejen fra min nabo og sagde til mig selv: "Så er det snart mørkt, Peter. NU er det, du skal bestå prøven hvad der skulle være i min beidsthed." Og i mørket kunne jeg flakken- de, prikkende, overrumplet, mens jeg gik hjem, huske: *Ole sad på en knold og sang, tralalalala ...* Ved den mindste tøven sprang jeg over til *Den gang jeg drog af sted min pige ville med*, og ved nyt besvær videre til *Fadervor, Du som er i himmelen, helligt være dit navn*, og derfra så tilbage til *Ole sad på en knold tralalala*. Det var nemt og reddede mig videre, så jeg kunne finde *Dengang jeg drog af sted* frem igen. 'Jeg' holdt sit fokus og brugte sine 40 informationsenheder til at huske sangene. Endelig på et tidspunkt kom jeg ind på gårdspladsen foran huset. Her var lyset tændt, jeg stod lidt forstumlet over faktisk at være lyk- kedes uden at falde om. Næste gang gik sangremsen bedre, jeg kunne mærke, at angstens tyngde begyndte at slippe. Jeg fik mere plads til ordene. Derude i tus- mørket vandt jeg kampen ved, at 'jeg' holdt fast i et fo- kus kun på ordene linje for linje, slip, ny linje. Begejstret følte jeg, at nu havde jeg fat i et hjørne. Hurtigt satte jeg andre mål for mit liv. Fra mit hus i skoven begyndte jeg at tage mig selv alvorligt i sociale sammenhænge, ud- dannelsesmæssigt, relationelt. Hver gang ængstelsen kom, trak jeg vejret, tænkte jeg på *Ole sad på en knold* og så *Fader vor du som er* og så *Dengang jeg drog af sted*. 'Jeg' kunne bevare sig selv, selv under voldsomme verbale personangreb, fordi jeg samtidig holdt opmærksomheden på et selvnærvær.

Således fandt jeg en vej ud af det mest voldsomme ved angsten. Jeg havde fundet en måde at være til stede lige der, hvor 'jeg's verden foregik. Jeg havde gjort mig til bevidst part i sagen, stod fast og blev derved regnet for noget. Vi havde gensidigt accepteret hinanden. Vi var indgået i et forhold, hvor vi begge aktivt var os selv – sammen. "Men hvad er Selvet? (...) Selvet er ikke Forholdet, men at Forholdet forholder sig til sig selv." (Kierkegaard 1849).

## DOBBELT-ATTITUDEN

I mine slut 20'ere var jeg flyttet til Køng, nord for Vordingborg. Herfra drog jeg ofte ud og holdt mit foredrag på Folkeuniversitet over *Begrebet Angst af Søren Kierkegaard*. Sådan kan man både være indeni og udenpå samtidigt. Engang jeg skulle til Sønderborg i dette ærinde, opdagede jeg, at det var sandt, at min angst lyt- tede til mig.

På det tidspunkt havde angsten boret nye tunneler i mit sind. Depressionen var begyndt at dukke op. Denne dobbeltdækker skulle være min medpassager på køreturen. Jeg medbragte CD-udgaven af Mozarts *Figaros Bryllup* som underholdning på min Fiat 600-rejse til det sønderjyske. Bilrummet var fyldt af denne smukke sang, jeg glemte alt omkring mig. På vej over broen ved Middelfart og godt inde i tredje akt opdagede jeg mig selv igen. "Den er væk, den er sgu væk." Fraværet af depressionens metalliske smag og ang- stens knugende uro gjorde roen til en overraskende frihed. Friheden var også en afspændt krop og tab af fiasko-fantasier. Samlet var følelsen så overvældende, at min taknemmelighed overtog, og jeg græd så oprig- tigt. Jeg var frigjort igen. Denne periode varede flere uger, længe nok til at jeg kunne mærke mit milde væ- sen i stedet.

Fra da af og med samme resultat spillede jeg min kære Mozart, hver gang angsten krøb ind i mit sind. Og han har skrevet meget dejlig musik. Jeg eksperimenterede med andre af de mere rolige, kærlige klassiske komponister. Det virkede hver gang. "Hejsa, min angst hører på, hvad jeg spiller." Jeg nuancerede mine tiltag ved samtidig at lave et koncentreret åndedrætsnærvær, helst på et tæppe i haven eller ved et træ i skoven. Uro- en, ængstelsen slap på et tidspunkt helt.

De positive erfaringer gjorde, at jeg kunne begynde at forholde mig til angsten, som hvis jeg var sulten eller havde kolde fødder. Jeg kunne give den noget, den kon- kret kunne bruge. Den var blevet en del af mit ansvars- område, selvom den stadig var fuldt selvstændig. Jeg kunne føle mig adskilt, altså rolig, samtidig med ang- sten også havde fat i mig. Om natten kunne min krop

være så anspændt, mine tanker bekymrede, at jeg ikke kunne sove. Men jeg lå bare og trak vejret helt roligt, afgav spænding, indtil jeg slappede af eller bare sov. Jeg var kommet i en aktiv relation til min angst. Jeg havde ved at acceptere en dobbeltattitude til mig selv dels opnået en mere tillidsfuld selvbevidst, dog stadig også respektfuld frygtsom årvågen over for, hvad angsten bød på til mig. Og deri samtidig en sørgmodig accept af, at jeg nok aldrig ville blive færdig med at være bange – uanset hvad jeg fandt på. Jeg ville altid være mindre end noget, jeg ikke forstod, og som uden empati ville farve min skæbne. Dette ikke fordi jeg er forkert eller har gjort mig skyldig i noget og derfor lille mig helt adskilt fra alle andre, nej blot fordi jeg er et menneske. Et menneske som stadig med angsten kan blive mere sig selv.

### SELVBESKYTTER-ATTITUDEN

I mine slut 30'ere fik et minde stor betydning. Det var en begrænsende erfaring, der blev skabt, da jeg som 12-årig begyndte at gå med aviser i villakvarteret bag Gentofte sø. Men jeg måtte stoppe igen, da hundene i folks haver snusede sig til, hvor bange jeg var for dem. De ventede, til jeg havde afleveret avisen, så stod de der nede ved lågen på min vej ud af haven. De var uoverkommelige. Den afmagt trickede noget inde i mig, den vækkede min vagtsomhed på ny i mange små og store sociale beslutninger.

Mange år senere var jeg blevet far og stod på Hornbæk strand, mens mine to små drenge gravede en tunnel i vandkanten. Langt borte fra Gilleleje-siden kom et hvidt sommerpar gående langs stranden, foran dem strejfede deres schæferhund. Jeg kunne mærke, hvordan jeg strammede op i ryggen. Jeg løsnede mine ben og arme. Jeg var klar, til den skide hund kom, for hvis den så meget som nærmede sig mine drenge, ville jeg tage den i kraven, løfte den op og kaste den langt ud i vandet. Det blev ikke nødvendigt, parret kaldte på hunden lige før.

I samme øjeblik koblede jeg min vagtsomme styrkefornemmelse til dengang, jeg som avisbud stod stivnet

i forhaven foran en knurrende sort puddel. Dengang kunne jeg ikke overskue kontakten til min magtfulde vågenhed, men på denne dag små 30 år senere turde jeg godt benytte mig af min styrke-fornemmelse – hvis det blev nødvendigt. Den var nu blevet min til brug på denne stranddag. Jeg blev rørt over at have fået adgang til endnu en sanseunderstøttet følelse og en helt konkret handlemulighed, som lige der og generelt understøttede min ret til at være mig og tænke på mig selv som en god far.

Jeg havde længe ikke stærke angstopplevelser og slet ikke med hunde mere. Dem, såvel som andre dyr, havde jeg lært at snakke med, sådan på lige fod og med et smil. Min attitude til mit indre liv havde ændret sig. Jeg var ikke længere bange for at være bange. Jeg var blevet far.

På den strand bød jeg endnu en ny livshorisont velkommen. Og ja, igen var jeg så meget mere et menneske, end jeg kunne tænke mig til.

### RESPEKT-ATTITUDEN

I årene efter jeg havde godkendt min ret til at være her og passe på mit, kom virkningen af, at jeg var begyndt at tage mig selv alvorligt. Ligesom jeg kunne passe på mine børn, kunne jeg nu også føle mig voksen i forholdet til angsten. Og med den attitude tog jeg stilling til, at angst er angst. Noget i mig er alvorligt bange. Jeg forholdt mig med omsorg og respekt for denne triste sandhed. Jeg blev nøjeregnende med kvaliteten af, hvad jeg bød mig selv. Det forhold, altså at jeg både så mig selv som ressourcefuld, og at jeg havde sårbare behov, var aktivt, således at min egen-støtte helt konkret gav gode resultater. Angsten nuancerede sig, så jeg fik adgang til mere specifikke følelser. Voldsomme krops- og følelsesindtryk af svigt og 'ikke være elsket' rullede igennem mit sind. Vanskelige følelser af forsømmethed, som gav mening i forhold til særlige begivenheder i mit fortidige liv. Den forståelse, at sætte forbeholdet i en sammenhæng tilbage til fortiden, opblødte mine følelser og gjorde mig bedre i stand til at give mine nutidige andre en chance. Filtret løsnedes.



Denne proces medførte så igen, at jeg vendte ærbødigt tilbage til angsten og sagde: "Ikke at være elsket. Hold da op, hvad du har båret på, det havde jeg nok ikke selv kunnet klare at vide om før nu." I denne proces voksede min identitetsfølelse. Jeg er en stærk, handlekraftig mand som omsorgsfuldt opsøger og insisterer på nærværende og anerkendende relationer. Mit nye ståsted åbnede adgang til overvældende følelser af samhørighed, at høre til og dybfølt omsorg.

## OMSORGS-ATTITUDEN

Jeg snakkede fortsat videre med angsten. En samtale, som stadig i lange stræk var helt ensidig. Men jeg følte mig iagttaget. Ikke at jeg fornemmede, jeg talte til noget med alder eller køn, blot at angsten nu var en afgrænset enhed, en tilstand, en kropslig spænding, der var angst og forbeholden, som jeg kunne forholde mig til – som et subjekt.

Jeg begyndte at snakke til den, når jeg løb. Ikke befalende, bønfyldende eller vredt, bare ydmygt og bestemt. Jeg har altid løbet, men begyndte at løbe langt fra dengang jeg var nogle og 50 og tog et par maratonløb efter jeg var blevet 60 år. I begyndelsen af et løb er det nemt at snakke med angsten. Der er ro på, og følelsen af ens egen latente styrke giver glæde og selvtillid. Men angsten sidder der også et sted, som tanker, men altid også fysisk som en lille spænding et sted i kroppen. Jeg fokuserede på den fysiske spænding og begyndte min samtale med området sådan: "Hej du, jeg kender dig, du har altid noget at byde på. Du mener så meget om mit liv. Du har sådan en bestemt vinkling på tingene. Nogen, noget af det er uoverkommeligt, og jeg er svag. Alt sammen baseret på fortidige hændelser – selvfølgelig. Du gør mit liv til noget, der foregår i bakspejlet." Jeg gentog sætningen: "Jeg er lidt vred på dig. Jeg vil have, du

anerkender mig og mit nuværende liv. Jeg er dygtig, nogen har tillid til mig. Jeg har diverse kort, kan betale, kører bil, rejse. Jeg beder dig om at give slip. Giv sliiip." Dette ikke som en befaling eller en bøn. Jeg var insisterende sikker og direkte henvendt til angstspændingen, som til ens barn når noget er, som jeg siger. Spændingen kan sidde i læggen, i maven." Giv slip, jeg er til at stole på," efter nogle gange kom så svaret. Det kom som en rislen gennem hele kroppen. Tænk sig. Denne rislen

var en af-spænding, et ok til mig. Og samtidig gled jeg ind i et minde fra folkeskolen om min voldelige geografilærer. Jeg følte Store Peter havde sat sig ind i klassen, og nu turde jeg svare på, hvor Rom ligger. Store Peter greb kridtet, når det kom flyvende mod mig, og rejste sig op og sagde til Skovsgård: "Make my day, bare smid det kridt en gang til."

Denne frigørende rislen gentog sig senere ved andre af disse indre samtaler. Hver gang det skete, blev jeg overvældet og opfyldtes i stedet af dyb taknemmelighed over igen at mærke friheden som mulighed. Det kalder jeg denne følelse af lettelse efter angst. Ikke at jeg altid ved, hvilke af de mange muligheder livet byder på, jeg vil benytte mig af, men fri i det øjeblik til alt, hvad kroppen, sindet og bankkontoen giver af muligheder. Voldsomt lykkelig lod jeg på et tidspunkt selve løbet overtage, og denne kropslige bevægelse blev sin egen bekræftende historie med mig om at være et menneske, der som en aktiv helhed er beregnet til at leve og på at kunne klare sig godt. Jeg følte, jeg havde adgang til min livsudfoldelse.

"I samme Øieblik er Alt forandret, og idet Friheden igjen reiser sig op, seer den, at den er skyldig. Imellem disse tvende Øieblikke ligger Springet, som ingen Videnskab har forklaret eller kan forklare." (Kierkegaard 1846). Ja, sådan var disse øjeblikke.

Til min historie hører også: "... Angst er tillige det mest Selviske, og ingen concret Yttring af Friheden er saa selvsk som Muligheden af enhver Concretion." (ibid.).

Ja, i min proces har jeg været ekstrem selvsk og konkret. Det var mit synspunkt, at jeg var alene om at skulle rette mit blik på min begrænsning. Det var min opgave, mit ansvar. Derfor overvågede jeg, hvordan mit forhold blev bevæggrund i, hvordan jeg trak mig, løj, glemte, alt hvad der var nødvendigt i bekymringens navn. Forbeholdets påståede sårbarhed var et livsvilkår, der vægtede i alle valg. Selvskheden holdt vredt øje med, hvordan jeg lod min tydelige glæde ved andre mennesker i stikken. Jeg løj jo om, hvordan jeg også havde det. Den dialog har jeg endnu ikke lært at tage. Det er så skamfuldt at være så angst.

Men når så frihedens øjeblik kom, kunne jeg stå frem overvældet i fornemmelsen af samhørighed.

## MIT LIV ER TILBLIVELSE

Mit liv er nu meget banalt, konkret, og det er intenst værdifuldt, mirakuløst, og samtidig er mit sind stadig konkret bekymret i hver eneste relation og generelt tilbagetrukket. Den dobbelthed er min stemning i tilstedeværelsen med mit varige forhold til angsten.

Undervejs i mit liv accepterede jeg, at min forståelse altid skabes i forandring og er flertydig. Jeg er aldrig i fuld kontrol. Jeg ved ganske lidt, men jeg er nysgerrig. I taknemmelighed har jeg erfaret, at 'jeg' findes i denne tilblivelse, og dets nødvendighed er erkendt i livets vilen sig selv. Det er ikke uden stor barndommelig stolthed, 'jeg' har opnået en tryghed ved mere mig. Og dette ved uden brug af medicin i over 65 år at have trådt ud på gulvet til denne mørke runddans med, hvad jeg længe syntes måtte være fanden selv. Først sent så jeg kærligheden i det hele.

## LITTERATUR

- Kierkegaard, Søren: *Begrebet Angst*. CA Reitzel 1844.  
 Kierkegaard, Søren: *Sygdommen til Døden*. CA Reitzel 1849.  
 Kongshaug, Peter: *Psykotering i 70'ernes Danmark*. Tidsskrift for Psykoterapi nr. 2 2018.  
 Nørretranders, Tor: *Mærk verden*. Gyldendal 1991.



Peter Kongshaug, MPF, cand.mag. Uddannet psykoterapeut fra Kempler Institut 1983, Natasha Manns International Psychotherapy Institute 1983. Tidligere lærer på Kempler Institut, Gestaltterapeutisk Institut, Psykoterapeutisk Institut. Privat praktiserende psykoterapeut 1983-2018, speciale i parterapi. Leder af Efteruddannelse i Parterapi. Forfatter til bl.a. e-bogen Parforholdets puls og nyhedsbrevet Par@vis.