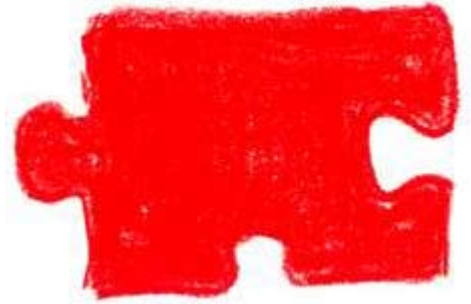


# Hjerteangst

**Når angsten kommer, faller verden fra hverandre. Bare fordi at vi skal kunne sette den sammen igjen.**

Erlend Skarsaune



(Illustrasjon: Kristin Rosnes Holte)

Det er skjærtorsdag. Judas er akkurat utpekt som han som skal forråde Jesus. Peters fornektelser er forutsagt. «La ikke hjertet bli grepet av angst.» Sier Jesus.

– I dag blir angsten diagnostisert og sett på som en sykdom. Angsten skal behandles. Jeg mener at angsten må ses på som et fenomen, som en grunnleggende eksistensopplevelse. Slik sett kan den også ses i en kristen eller religiøs sammenheng, sier filosof Einar Øverenget.

Han er rektor ved Humanistisk Akademi, og utga i fjor boken «Eksistens: En bok om frihet, angst og død».

## **Eksistensen.**

Øverenget mener at angsten som begrep kom med den moderne verden fra 1500-tallet. Angst har å gjøre med den personlige friheten.

– Det er særlig filosofene Søren Kierkegaard og Martin Heidegger som vektlegger angsten. Begge skiller angst fra frykt, sier Øverenget.

For frykten er knyttet til noe konkret. Man frykter et hull i ozonlaget, man frykter en gutt i parallellklassen, man frykter løven som lusker utenfor teltet. Eksistensen er truet. Øverenget snur på det når det gjelder angsten.

– Her er det eksistensen som er truende. Angsten er objektløs. Kierkegaard sier at angsten er morgendagen. Angsten er altså noe utenfor vår kontroll, sier han.

Kierkegaard skrev at angsten kom inn i verden da Adam fikk spiseforbudet i Edens hage. Han hadde et valg, det var opp til ham. Der ligger angsten.

– Angsten handler om at det er jeg som bestemmer over mitt liv. Den er å oppleve en uro, at verden bryter sammen. Som når du kommer til bilen din og den ikke er der. Plutselig står alt du skulle ha gjort for deg. I angsten opplever man uroen, uten at uroen får et navn, sier Øverenget.

## **Storartet.**

Slik sett er angsten en eksistensopplevelse. Den som opplever angsten, opplever de betingelsene vi lever under.

– Angsten er en invitasjon til å reflektere over det livet man vil leve. Sånn sett er den en storartet, men skremmende opplevelse. Man kan reflektere over det man tar for gitt, og ellers overser. Som for eksempel at bilen skal være der, sier filosofen.

Så på den ene siden er angsten noe utenfor vår kontroll. Men samtidig gir den muligheten til å ta kontroll.

– Alle mennesker har angst. Vi er ikke helt sikre på alt, alle stopper opp en gang iblant og nøler. Men i dagens samfunn sykelliggjør vi angsten. Vi vil medisinerer den bort. Angsten forstås som det motsatte av lykke, men det er tøv. Man kan ikke oppleve lykke uten angst. Og angst kan selvfølgelig gjøre at man blir ulykkelig, sier Øverenget.

## **Endring.**

Tilbake til skjærtorsdag. Jesus har vasket sine disiplers føtter. Peter forstår det ikke. Tomas forstår ikke hvor Jesus går hen. En er en forræder, en annen skal fornekte. Disiplene er i villrede.

- *Hva du om beskrivelsen «hjertet som gripes av angst»?*
- Utfordringen er å tåle angsten. Vi hører mye om at mennesket skal være endringsvillig, men det er ikke det. Og her er det jo snakk om en voldsom endring. Hva skal vi gjøre da? Man blir lammet. Øverenget mener at menneskets utfordring er å leve med angsten.
- Kierkegaard forteller en historie om to venner som avtaler middag hos den ene. Den andre lover at han helt sikkert skal komme, men på veien får han en takstein i hodet og dør. Med hvilken myndighet kan vi gi garantier om fremtiden? Likevel må vi tåle å leve. Vi må ha en tiltro til fremtiden, på samme måte som disiplene ikke måtte la sitt hjerte gripes av angsten, sier Øverenget.

### **Utvidet angst.**

Men vi har angst. Vi opplever uroen. Uroen uten objekt.

- Noen ganger skjer det at man finner seg et objekt for angsten. Man knytter den til heiser, til åpne plasser, til objekter som i seg selv ikke er farlige. Angsten blir til fobier.

– *Hva med å engste seg for andre?*

- Engstelsen ligger et sted midt mellom frykten og angsten. Man kan engste seg når ungen skal krysse veien, fordi det oppleves som noe konkret farlig. Men man kan også ha en uro utover det, hvor nærmest alt blir farlig. På mange måter er dette en utvidet angst, fordi barnet er så mye deg selv.

Øverengets bok handler om frihet, angst og død. For de tre henger sammen, helt uløselig.

- Angsten er knyttet til døden. Men angsten er også knyttet til friheten, til muligheten for å avgjøre selv. Vi vet aldri helt sikkert når døden kommer, men til tross for uvissheten, kan vi finne glede i livet.