

1.0 - Indledning

I de seneste årtier har vi oplevet en øget opmærksomhed omkring begrebet stress. Det idiomatiske udtryk at gå ”ned med stress” er udbredt i folkemunde og optræder ifølge en Google-søgning i cirka 71.600 søgningsresultater. Udtrykket ”stress-epidemi” giver 271.000 hits. Ifølge tal, der fremgår af Stressforeningens hjemmeside, føler 500.000 danskere sig udbrændte på jobbet, 430.000 oplever daglige symptomer på stress mens 35.000 anslås at være sygemeldte grundet et psykisk dårligt arbejdsmiljø (Stressforeningen 2018). Arbejdspsykolog og lektor på Center for Klinisk Hverdagspsykologi ved Aalborg Universitet Einar Baldursson understreger, hvorledes samfundet er på vej mod en sundhedskrise. Han henviser til en nyere undersøgelse, der blandt andet viser, at henholdsvis 48 procent offentligt ansatte og 28 procent privatansatte føler sig stresset på jobbet: ”De nye tal her er meget høje – det er alvorlige sager – og det ligner en stress-epidemi” (Højbjerg 2016).

Selvom de undersøgelser, der oftest bliver henvist til, er foretaget blandt beskæftigede danskere, så er stressforekomsten imidlertid større blandt de danskere, der står uden for arbejdsmarkedet. Ifølge *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017* foretaget af Sundhedsstyrelsen er der tale om henholdsvis 47 procent af de arbejdsløse, 55,6 procent blandt førtidspensionister samt 54,6 procent af andre uden for arbejdsmarkedet, der inden for de seneste fire uger har oplevet et øget stressniveau op imod 19,4 procent blandt beskæftigede danskere (Sundhedsstyrelsen 2018: 27). Dette udfordrer tanken om, at stress nødvendigvis er forårsaget af urimelige krav på arbejdsmarkedet, men det rejser også spørgsmålet om, hvordan vi overhovedet skal forstå og definere stress. Den sygdomsbyrde, der ofte kædes sammen med stress, herunder risiko for forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme og depression (Sundhedsstyrelsen 2018: 25), vidner om stressens fysiologiske konsekvenser. Der synes dog ikke at være enighed om, hvordan stressen skal forstås som et kulturelt fænomen – hvorfor omfanget af stress, herunder de tal, statistikkerne fremstiller, møder kritik. Det er nemlig meget svært at give et entydigt svar på, hvor udbredt den såkaldte stress-epidemi egentlig er, da den anerkendte forskning på området hverken har en officiel definition eller redskaber, der præcist kan måle stressforekomsten (Andersen og Brinkmann 2013: 9). Tal og procenter over stressforekomsten i Danmark som dem, jeg har henvist til ovenfor, bygger nemlig ofte på spørgeskemaundersøgelser, hvor deltagerne skal svare ud fra deres egen subjektive forståelse af, hvad stress er. Hermed kender man ikke grænserne for, hvad der kan opfattes som stressfremkaldende, hvormed begrebet kan blive upræcist og tømt for mening (Andersen og

Brinkmann 2013: 81).

Blandt andre filosof Ole Thyssen adresserer det problematiske ved et sådant meningsudtømt begreb og mener, at det ”er blevet talt så meget op og blevet så normaliseret, at folk konstant ser sig selv i det lys ... Jo mere stress bliver fremstillet som noget helt almindeligt, des mere stresset føler man sig” (Bjerre-Bertelsen 2016). Jeg vil ikke tage stilling til, om der er en type stress, der er mere berettiget end andre typer, men selve den måde, hvorpå begrebet flourer i medier, blandt lægmænd, forskere og i undersøgelser, viser, at der ikke er en klar forståelse af, hvad begrebet indebærer og hvor seriøst den såkaldte stress-epidemi bør tages. Psykologiprofessor Svend Brinkmann understreger i forlængelse af dette, at ”Den manglende præcisering af stress som fænomen og tilstand efterlader os famlende i blinde efter løsninger på stressproblematikken” (Andersen og Brinkmann 2013: 16), hvilket kalder på et oprydningsarbejde i hele den måde, hvorpå vi adresserer begrebet.

En anden faktor, der kan så tvivl om stress-epidemiens omfang, er den mængde af muligheder, vi har i dag kontra et hvilket som helst andet tidspunkt i historien. Retorisk kan det fremføres, om det for vores tid gælder, at ”betingelserne i arbejdslivet virkelig [er] så meget værre end på alle andre tidspunkter i historien, fx i 1930'erne?” (Andersen og Brinkmann 2013: 81). Den slovenske filosof Renata Salecl pointerer, at selvom vi i dag har flere valg end nogensinde før og dermed muligheden for at indrette vores liv præcis, som vi ønsker, så fører dette til ængstelse. Hun udtrykker i det lille værk *Valgets tyranni* (2012), hvordan ”påbuddet 'vær dig selv' er begyndt at modarbejde os og gøre os mere ængstelige og mere begærlige snarere end at give os mere frihed” (Salecl 2012: 14). Af denne grund har vi oplevet en kæmpe stigning inden for selvhjælpsindustrien i de seneste årtier, der eksempelvis kom til udtryk i en 100 procent stigning i udgivelsen af selvhjælpsbøger mellem 1991 og 1996 i USA (Salecl 2012: 31).

Her kan man altså rejse spørgsmålet om, hvilken betydning dette har for hele diskussionen om stress – for bunder stress-epidemien i, at arbejdsmarkedet og samfundet har for store krav til os, hvormed den personlige frihed indskrænkes; eller om der derimod stilles for få krav til os, hvorfor vi ængstes over de mange valg.

Som jeg nu har fremført, er der altså mange facetter at tage hensyn til, når man vil diskutere stress. Mit formål med indeværende speciale er i høj grad at nærme mig dette fænomen, vi kalder stress, for at finde ud af, om det er et vilkår ved selve det at være menneske, i og med at det lader til at være så omsiggribende men stadig så svært at definere. Jeg tager udgangspunkt i Søren Kierkegaard for at lave en slags korrektur for hele den måde,

hvorpå vi omtaler stress, for at belyse, om vi potentielt overser et helt bestemt grundfænomen og vilkår i det at være menneske som følge af det omfang, vi benytter stressbegrebet i dag – og om vi som følge heraf potentielt håndterer stressen uhensigtsmæssigt. Kort sagt er mit anliggende altså at rydde op i nogle fænomener, henholdsvis den fysiologiske stress og måden, denne omtales, såvel som et mere grundlæggende fænomen ved det at være menneske, som jeg peger på med Kierkegaards fortvivlelsesbegreb. Ud af dette kommer en problemformulering lydende:

Hvordan kan vi forstå den nuværende stress-epidemi ud fra Kierkegaards fortvivlelsesbegreb(er) og forståelse af selvet?

Jeg vægter hermed også selvets betydning for den måde, vi oplever stress på i dag, da Kierkegaards selvbegreb for det første har en gennemgående betydning i forståelsen af fortvivlelse. For det andet, og i forlængelse af min udredning af Kierkegaards begreber, finder jeg det interessant at inddrage Hannah Arendts begreb om handlingsmennesket og udfoldelsen af individualitet, som hun beskriver i *Menneskets vilkår* (1958). Jeg vil dog indledningsvist kaste mig over en behandling af stressbegrebet, hvor jeg vil inddrage forskellige måder, stressen i et akademisk perspektiv er blevet omtalt og behandlet på. Det drejer sig blandt andet om den fysiologiske stress, hvor jeg inddrager de norske stressforskere Holger Ursins og Hege R. Eriksens *cognitive activation theory of stress* (CATS) efterfulgt af nogle bestemmelser af henholdsvis organisatorisk og eksistentiel stress. Efterfølgende beskæftiger jeg mig med Kierkegaards fortvivlelsesbegreb, som det kommer til udtryk i *Sygdommen til døden* (1849) for hernæst at sammenfatte det grundfænomen, Kierkegaard beskriver, med de stressfænomener, der tidligere er beskrevet. Med Arendt ønsker jeg i forlængelse af Kierkegaard at sige noget om valgets og selvets position for mennesket i dag – og hvad dette kan fortælle os om stress-epidemien.

Jeg vil her hurtigt lade bemærke, at jeg har valgt at opkalde indeværende speciale efter Kierkegaards afhandling *Om Begrebet Ironi med stadigt Hensyn til Socrates* fra 1841. Jeg vil gøre det klart for læseren, at jeg ikke beskæftiger mig med denne afhandling i indeværende speciale og blot har valgt denne titel for ordlydens skyld. I formuleringen ”med stadigt hensyn til Kierkegaard” er der dog en bagtanke, nemlig den, at Kierkegaards tænkning ofte i simple citatformater optræder i selvhjælpslitteratur og lignende, der glorificerer de ”sande-altfor-sande sandheder som samles i små antologier og foræres væk i julegave” (Hannay 1995: 119).

Derfor finder jeg det også retrospektivt komisk, at jeg selv vælger at tage udgangspunkt i Kierkegaard – ”det stadige hensyn til Kierkegaard” – selvom jeg, som jeg senere vil påpege, ikke går linen ud med ham omkring det religiøse fundament.

2.0 - Hvorfor stress?

Da jeg besluttede mig for, at stressbegrebet skulle være rammen for indeværende rapport, var det med udgangspunkt i en række forskellige overvejelser. For det første stod det mig klart, at rapporten skulle tage udgangspunkt i et problemfelt, der ikke blot er eksisterende inden for en akademisk forståelsesramme, men som også er genkendeligt blandt lægmænd og ikke-filosoffer. Med en sådan disponering, begrebet har haft i flere medier, hvad jeg har påpeget indledningsvist i dette speciale, er det klart, at begrebet har en relevans uden for den akademiske verden.

En anden overvejelse, der vakte min interesse for stressbegrebet, er den generelle stigning i fokus på psykiske sygdomme og lidelser over de sidste årtier. Når man taler om, at stress er blevet en folkesygdom i Danmark, så nævnes ofte også depressioner, angst og andre former for psykisk mistrivsel og lidelser i en sådan folkesygdomskategori. Selvom disse øvrige lidelser også har en stigende udbredelse i den brede befolkning og måske endda lige så vel som stressfænomenet kan knyttes til det begrebsapparat, jeg blandt andet drager fra Kierkegaard, så vælger jeg af flere årsager alene at tage udgangspunkt i stressbegrebet. Dette skyldes for det første, at stressen ikke på samme vis som angst og depression karakteriseres som en officiel sygdom (Psykiatrifonden 2018), hvorfor det at blive så at sige erklæret stresset ikke kræver den samme procedure, som når der skal stilles en klinisk diagnose. Der er altså ikke samme krav til ordets brug som ved de kliniske diagnoser af depression og angst.

Blandt andet af denne årsag kan begrebet stress hænde at optræde mere lemfældigt i daglig tale, hvor det at tale om stress både kan dække over forventelig hverdagsstress og generel travlhed såvel som en stress, der kan udløse fysiske symptomer og forhindre sig i at udføre sit arbejde. Således er der en risiko for, at begrebet kan udvandes og tømmes for mening (Andersen og Brinkmann 2013: 81). Udvandingen kan blandt andet give begrebet et negativt ry, eksempelvis at det blot er udtryk for ”klynkeri” og ”selvmedlidenhed”, når stressen opleves blandt studerende, som det udtrykkes af jurastuderende Emil Sloth Andersen (Andersen 2016). I samme boldgade lyder kommentaren om, at det er noget ”opreklameret

stads”, der ifølge filosof Ole Thyssen er blevet normaliseret: ”Jo mere stress bliver fremstillet som noget helt almindeligt, des mere stresset føler man sig” (Bjerre-Bertelsen 2016). Der kan hermed også forekomme en tendens til at bagatellisere stress-epidemien, hvor det kan diskuteres, hvem der overhovedet kan tillade sig at føle stress eller italesætte, at man oplever stress. Har eksempelvis en enlig mor, der trods fuldtidsarbejde ikke kan få hverdagen til at hænge økonomisk sammen, mere ret til at kalde sig stresset end den studerende, der ved siden af sin uddannelsesstøtte modtager tilskud fra sine forældre og som kun har otte undervisningstimer per uge? Netop et sådant spørgsmål, omend her fremstillet retorisk, er interessant for selve måden, hvorpå vi forstår stress. Der forekommer nemlig her såvel som hos Ole Thyssen og Emil Sloth Andersen en vægtning den kontekst, stressen er fremkommet af, frem for oplevelsen af stress i sig selv. Jeg ønsker dog hverken at kritisere den bagatellisering, der kan forekomme af stressen, såvel som at markere alvoren af den såkaldte stress-epidemi. Jeg ønsker derimod at rydde op i begreberne og at nå til en dybere forståelse af, hvad der egentlig fra et filosofisk udgangspunkt kan forstås ved denne stress-epidemi.

Man spørge, om ikke det er at underminere de borgere, der dagligt oplever en øget stressbelastning, at sige, at de mangler en forståelse af stressen. Til dette kan jeg svare, at jeg med dette speciale ikke vil sætte spørgsmålstegn ved, om de målte stressbelastninger fra forskellige undersøgelser er reelle. Det er heller ikke mit mål at påpege, at nogen opfatter stressen på en så at sige *forkert* måde. Mit anliggende er derimod at rydde op i, hvad stress er, nærmere bestemt dets (omend uofficielle) definition som fysiologisk belastningstilstand, for at kunne adskille denne fra nogle af de øvrige begreber og beskrivelser af stressen, der optræder, navnlig organisatorisk stress og eksistentiel stress. Med de beskrivelser, der er af disse stressrelaterede begreber, ønsker jeg at knytte an til Kierkegaards grundfænomen *fortvivlelse*, der ifølge pseudonymet Anti-Climacus er kendetegnende for langt de fleste mennesker og således udgør et grundfænomen ved selve det at være menneske.

Man kan ligeledes rejse spørgsmålet om, om måden, hvorpå vi taler om stress, overhovedet er relevant at beskæftige sig med i dette speciale, og om man ikke i stedet burde fokusere på de strukturer på eksempelvis arbejdspladsen, der afføder stress. Det kunne synes mere givtigt at rette fokus mod disse strukturer og mod nogle konkrete tiltag, der løsningsorienteret arbejder mod at forebygge stressen. Jeg vil dog med udgangspunkt i filosofien vægte, at man forud for løsningsiltag først må forstå, hvad der egentlig ligger i problemet og om der er noget, der tages for givet herved. Svend Brinkmann udtrykker det, at ”Når selve problemstillingen er så uafklaret og undefineret, må løsningen i sagens natur blive

tilsvarende upræcis – og netop derfor ofte virkningsløs” (Andersen og Brinkmann 2013: 16).

3.0 – Stressen mellem begreb og fænomen

Dette afsnit har til formål at give et overblik over, hvordan stress er blevet beskrevet i forskellige sammenhænge og studier for at påpege ligheder og forskelle herved. Jeg vil imidlertid tillade mig at indlede med et uddrag af Johannes V. Jensens digt ”Interferens”:

*Min bevidsthed ytrer sig som sjælelig Interferens.
Selve det skrigende Forhold mellem alle iøvrigt harmoniske Virkeligheder
er mit Indres gennemtrængende Tonart.*

To diametralt modsatte Livsbevidstheder mødes og skærpes i mit Hjærte.

*Den blaa Nat er saa stille. Jeg ligger søvnløs.
Stilheden vider sig og klinger, hviner, skingrer!
Den er Lyden af tusinde Miles Tomhed
imellem de kværnende Stenkloder.*

Det er Rummets Monologer, hvis Ringe mødes med Tidens tonløse Cirkler.

(Jensen 2006: 387)

Der er tale om de sidste fire strofer i ”Interferens”, der oprindeligt udkom i den lille avis *København* i 1901 blandt nyhedsartikler, hvormed digtet selv trods sin prosalyriske stil fremstod som en slags nyhed. Det fysiske begreb *interferens*, som Jensen her låner, beskriver den måde, hvorpå to bølgebevægelser mødes og enten forstærker eller ophæver hinanden, hvortil Jensen benytter begrebet til både at illustrere overgangen fra landbrugssamfund til den teknologiske tidsalder såvel som de følger, denne udvikling har for den menneskelige psyke (Mortensen & Schack 2009, s. 655-656). Digtet fremstiller et lyrisk jeks disharmoniske oplevelsesmåde af det, der allerede er, over for muligheden i det, der kan blive; en splittethed mellem og sammenblanding af ”modsatrettede følelser af fylde og tomhed, mening og intethed” (Mortensen & Schack 2009, s. 655). Digtets nyhedskarakter kom til udtryk ved at

illustrere den rastløshed, som mange danskere oplevede ved århundredskiftets mange nye impulser, idet samfundet og teknologien hastigt udviklede og forandrede sig.

Hvor Johannes V. Jensen i 1901 vælger at omtale denne rastløshed som sjælelig interferens¹, så ville denne oplevelse højst sandsynligt i dag blive karakteriseret som stress. Det lyriske jeg fremstiller en splittethed mellem at ville og omfavne et samfund i hastig udvikling kontra en følelse af, at man ikke kan leve op til dette og det derfor oplevendes meningsløst. På trods af, at det lyriske jeg ligger i sin seng i den stille nat, så er han stadig rast- og søvnløs over samfundets udvikling generelt såvel som hverdagens trivielle gøremål, der venter ham, når han står op: ”I Morgen skal jeg staa op / ladet med Eder og Livslyst / som alle Morgenener før. / I Morgen skal jeg konfronteres med Vaskefad, Skohorn, Tandbørste og hele Historien” (Jensen 2006: 386).

Om Jensen selv ville omtale sin oplevelse som stress er uvist, da begrebet først fra anden halvdel af 1900-tallet vandt indpas i den gængse forskningslitteratur (Ursin og Eriksen 2004: 569-570). Det giver dog mening at antage, at det er en fysiologisk stressreaktion, der holder det lyriske jeg vågen om natten, men det er selve det lyriske jeks splittethed – en slags uoverensstemmelse i hans indre, den sjælelige interferens - der er skyld i, at stressreaktionen indfinder sig. I forsøget på at nærme mig det menneskelige grundfænomen, jeg ønsker beskrevet med Kierkegaard, er Jensens formulering således interessant, da den netop peger på en følelse af uoverensstemmelse i selvet, der kan relateres til Kierkegaard, som jeg senere vil vise, såvel som stressreaktionen i form af søvnløshed og rastløshed.

I de seneste årtier er stressen blevet omtalt og diskuteret især i forbindelse med arbejdsvilkår, og det fokus, vi har på arbejdsstrivsel, forekom ikke i samme omfang på Jensens tid som det gør i dag. Når jeg alligevel vælger at inddrage et digt, der opstod under andre historiske forhold, så er det for at understrege, at selvom man ikke nødvendigvis har beskrevet og/eller begrebsliggjort oplevelsen på samme måde, som man ville i dag, så er eller kan der alligevel være noget fælles for de *fænomener*, der er blevet beskrevet gennem tiden under forskellige mærkater.

Man kan således lave en distinktion mellem, hvad et *begreb* indebærer og hvad et *fænomen* indebærer. Pia Søltøft laver i *Kierkegaards Kabinet* (2017) en sådan distinktion. Ifølge Søltøft er et begreb noget, der er historisk situeret, menneskeligt konstrueret og noget, man begriber med sin fornuft - dette ”vil sige at danne sig en overordnet fornuftig indsigt i et

1 Når Johannes V. Jensen taler om sjælelig interferens, så skal det sjælelige ikke forstås som noget religiøst eller evigt, da Jensen sandsynligvist ud fra sit ofte religionsbetvivlende forfatterskab var ateist. Den sjælelige interferens er da snarere en bevidsthedsmæssig interferens, der beskrives metaforisk-lyrisk.

givent sagforhold” (Søltoft 2017: 36). På den anden side er der det, der i første omgang viser sig og opleves, og dette er fænomenet. Man kan til fænomenet give en fænomenbeskrivelse, hvor man altså beskriver måden, hvorpå fænomenet opleves. Dette ses eksempelvis af Jensens digt, hvor han med sit metaforisk-lyriske sprog fremfører en følelse af splittelse og en oplevelse af såkaldt sjælelig interferens. Søltoft understreger, at man med fænomenbeskrivelsen forsøger at indfange, hvordan fænomenet *er*, altså hvordan fænomener såsom kærlighed, angst eller stress opleves og hvordan de påvirker sig (Søltoft 2017: 35).

Det er først, når fænomenet er oplevet og beskrevet, at begrebet kan forme sig, da begrebet ”fremkommer på baggrund af en tankemæssig overvejelse og indkapsler en erkendelse, man *har* gjort” (Søltoft 2017: 36). Hermed optræder fænomenet før begrebet. Søltoft påpeger dog, at begrebet kan bringe os på afstand af fænomenet, såfremt vi ser os blinde på det tidens begreb, der er skabt om fænomenet. Det kan eksempelvis være det nutidige begreb om stress, som jeg om lidt vil fremstille, der kan påvirke os til at tænke, at en given oplevelse nødvendigvis må være udtryk for det, der er i begrebet om stress – hvad jeg vil beskæftige mig med mere udførligt senere i dette speciale. Pointen hos Søltoft er altså, at man kan risikere at udøve vold mod fænomenet, hvor det viser sig med slørede briller som noget andet end det, det er. Hun beskriver det sågar som en ”*voldtægt* af fænomenet, hvis man tvinger et forudsat begreb ned over det, man ser. For så ser man blot det, man *vil* se” (Søltoft 2017: 37). Jeg vil her vende tilbage til filosof Ole Thyssens påpegelse af, at jo mere stressen fremstilles som noget almindeligt og jo mere vi taler om denne, jo mere vil vi fokusere på denne og selv opleve den (Bjerre-Bertelsen 2016). Med andre ord kan begrebet optræde så ofte, at vi vil stirre os blinde på det og således opleve et givent fænomen under den alvor, der er blevet tilskrevet begrebet stress.

For at forstå fænomenet i stress – eller hvad, der er på spil, når den enkelte beskriver sig som værende stresset – finder jeg det nødvendigt at undersøge, hvad der ligger i det stressbegreb, der benyttes i stadig flere statistiske undersøgelser og debatter i dag. I det følgende vil jeg således redegøre for nogle af de mere officielle måder, hvorpå stress beskrives og forskes i i dag.

3.1 – Stress som belastningstilstand

Man kan anskue stress fra mange forskellige kulturelle og videnskabelige positioner. Inden for biologien er stress en fysiologisk tilstand, som vi har til fælles med andre pattedyr og dyr med

komplekse hjerner såsom fuglen eller fisken. Den fysiologiske stress opstår, når hjernen vurderer, at der muligvis er fare på færde, og derfor udløses stresshormoner som adrenalin og kortisol. Disse hormoner forbereder kroppen ved både at skærpe sanserne, at få hjertet til at pumpe hurtigere og at energimobilisere kroppen. Stresshormonerne giver sig altså forudsætningerne for at overkomme en kortvarig akut fare og øger dermed chancen for overlevelse, hvad der fra et evolutionært perspektiv er yderst nyttigt (Psykiatrifonden 2018). Selvom der i vores vestlige verden ikke så ofte optræder en øjensynlig akut fare, som vi skal kunne undslippe eller beskytte os imod, så optræder stressen stadig. Dette kan være i en situation, hvor vi står over for en deadline og derfor skal arbejde ekstra hurtigt eller i en situation, hvor vi skal præstere under sport. De to professorer ved universitetet i Bergen Holger Ursin (1934-2016) og Hege R. Eriksen (f. 1965) beskriver stressens opståen som en følge af, at der er en uoverensstemmelse mellem det, man forventer vil ske i en situation, og det, der rent faktisk sker, hvormed kroppen forbereder sig på at overkomme denne uventede situation: "The stress response is a general, unspecific alarm response occurring whenever there is a discrepancy between what is expected or the 'normal' situation ... and what is happening in reality" (Ursin og Eriksen 2004: 572).

Stressens gavnlige effekt ved sådanne situationer er der imidlertid kun, såfremt stressen er kortvarig. Hvis kroppen udskiller stresshormonerne kortisol og adrenalin i længere tid ad gangen, så kan det nedsætte immunforsvaret, hvormed man nemmere bliver syg. Selvom jeg tidligere har understreget stressens omtale som en folkesygdom, så karakteriseres den ikke i sig selv som en sygdom. Stressen er derimod en belastningstilstand, der, hvis den er langvarig, kan forårsage sygdomstilstande, herunder blodpropper, depression og hjerte-kar-sygdomme (Psykiatrifonden 2018).

Med min henvisning til Søltofts distinktion mellem et fænomen og et begreb, så vil jeg i det følgende udrede, hvad der forstås ved en række *begreber* om stress. Begrebet er som sagt en slags fornuftsmæssig bearbejdelse af nogle fænomener, der er oplevet og som man har foretaget nogle fænomenbeskrivelser af, hvorefter begrebet skabes som en slags generalisering ud fra disse. Begrebet om stress er dog besværligt, da det som sagt endnu ikke har en officiel definition, og derfor kommer de elementer, der kendetegner begrebet, til at spænde vidt. Som klinisk begreb vil man nemlig kunne nævne en lang række symptomer på den fysiologiske stress, der kan inddeles i både psykiske, fysiske og adfærdsmæssige symptomer. Andersen og Brinkmann lister psykiske symptomer som træthed, ulyst, rastløshed, koncentrations- og indlæringsbesvær, fysiske symptomer som hovedpine,

svimmelhed, mavesmerter, hjertebanken og forhøjet blodtryk samt adfærdsmæssige symptomer som ændrede spisevaner, social isolering, øget involvering i konflikter og et øget forbrug af rusmidler (Andersen og Brinkmann 2013: 13). De påpeger videre, at der med en sådan lang liste af symptomer ikke er en udbredt enighed om, hvilke af disse, der altid vil kunne associeres til stress. Der eksisterer dog en nogenlunde forståelse af de fysiologiske processer (Andersen og Brinkmann 2013: 14), hvad jeg har forsøgt at skitsere kort i starten af dette afsnit. For bedre at kunne forstå sammenhængen mellem de fysiologiske processer og de ydre forhold, der initierer disse, vælger jeg i det følgende afsnit at redegøre for *the cognitive activation theory of stress* (CATS), da denne meget præcist forklarer, hvorfor stressreaktionen udløses.

3.2 – Ursin og Eriksens *cognitive activation theory of stress* (CATS)

Holger Ursin og Hege R. Eriksen, der har forsket i stress ved Bergen Universitet, har udviklet den såkaldte *cognitive activation theory of stress* (CATS) for blandt andet at rydde op i begreberne om stress og således ”reduce the bewildering use of terms, which may cover the same phenomena” (Ursin og Eriksen 2004: 569). De fremsætter her fire aspekter i oplevelsen af stress, henholdsvis 1) *the stress stimuli*, 2) *the stress experience*, 3) *the stress response* og 4) *the feedback from the stress response*². Den første, *the stress stimuli*, der også omtales som et input, *the load* eller *the stressor*, er selve det, der udløser stressreaktionen. Det er en ekstern begivenhed, såsom det at blive konfronteret med en potentiel fare eller blot noget, der er i uoverensstemmelse med ens forventning om, hvad der vil ske i en situation. Det næste aspekt er selve måden, hvorpå hjernen opfatter og oplever denne stimuli, *the stress experience*. Det kan være en oplevelse af den eksterne begivenhed som en fare eller som noget, der kalder på tilpasning. Ud fra denne oplevelse opstår *the stress response*, det vil sige måden, hvorpå kroppen reagerer på den måde, hjernen opfatter den eksterne begivenhed. Det er her, at kroppen sætter sig i alarmberedskab og udløser hormoner som kortisol og adrenalin for at overkomme det, man oplever som en fare. Ursin og Eriksen beskriver også denne *stress response* i kroppen som *activation*, aktivering, hvorfor CATS er en aktiveringsteori for stress, som det fremgår af navnet. Med *the stress response* vil kroppen altså forberede sig og komme med ”specific responses to deal with the reasons for the alarm” (Ursin og Eriksen 2004: 571), og det er det, man kan beskrive som en fysiologisk eller biologisk stressreaktion. Det sidste

² Jeg vil for overblikkets skyld efterfølgende benævne disse fire aspekter sammen med de respektive numre, jeg her har angivet, for så vidt muligt at øge læsevenligheden

aspekt er *the feedback from the stress response*, der dækker over måden, hvorpå hjernen opfatter, at kroppen er gået i alarmberedskab. Hvor *the stress response* (3) er en forberedelse til at overkomme *the stress stimuli* (1), der udtrykker sig i kroppen, så er *the feedback from the stress response* (4) den måde, vi mentalt forbereder os til at overkomme den samme begivenhed og som er med til at sikre, at vi ikke ender i samme situation igen.

Man hører ofte om arbejdsmæssig stress, og man kan benytte CATS til at beskrive et plausibelt stressfremkaldende scenarie på en arbejdsplads. Eksempelvis kan en SOSU-assistent have til opgave at foretage sygeplejefaglige opgaver i en række boliger på et plejehjem hver dag. Der kan dog opstå uforudsigelige opgaver, der rækker udover at sørge for beboernes grundlæggende behov, og dette kalder på en tilpasning til disse nye opgaver. Her kan *the stress stimuli* (1) både være en situation, hvor man skal yde ekstra pleje til den enkelte beboer og derfor må bruge mere tid på dette end afsat såvel som at nå sine øvrige opgaver på nu kortere tid. *The stress experience* (2) af denne situation kan være, at man skal tilpasse sig begge scenarier og dermed arbejde hurtigere for at nå disse inden for den tid, man har. Hvis SOSU-assistenten oplever, at det er afgørende at klare disse opgaver til den afsatte tid, så forberedes kroppen med *the stress response* (3) til at kunne varetage og overkomme disse opgaver bedre, eksempelvis ved at kunne løbe hurtigere eller bedre at kunne koncentrere sig om de enkelte opgaver. Her vil *the feedback from the stress response* (4) forekomme, hvor SOSU-assistenten ud fra sin oplevelse af *the stress response* (3) vil lægge en slags handlingsstrategi for at overkomme den eksterne faktor, der kaldte på tilpasning. Det kan være en tanke som: ”hvis bare jeg løber hurtigere, kan jeg nå den næste opgave”, men det kan også være tanken om, at man ikke kan overkomme opgaven på den afsatte tid alligevel.

Ursin og Eriksen påpeger, at måden, hvorpå man opfatter, at ens krop bliver stresset, det vil sige det, der foregår i *the feedback from the stress response* (4), kan kategoriseres i forskellige forventninger, *expectancies*, til, om man vil kunne tilpasse sig den uvante situation eller fare, der har ligget til grund for stressreaktionen. Netop ens forventning til, om man kan tilpasse sig eller overkomme den potentielle fare, er essentiel i den handlingsstrategi, man initierer som reaktion på *the stress response* (3). De laver en distinktion mellem henholdsvis *coping*, *hopelessness* og *helplessness*.

Ursin og Eriksen definerer *coping* som en *positive response outcome expectancy*, hvilket vil sige, at man har en forventning om at mestre det, der har udløst stressreaktionen. I CATS er *coping* altså ikke udtryk for selve det at mestre situationen eller at tilpasse sig den opståede uoverensstemmelse, men derimod det at have en positiv forventning om, at man kan

gøre dette. Når man således gør sig den erfaring, at følelsen af fysiologisk stress i kroppen, *the stress response* (3), medvirker, at man nemmere kan overkomme en uoverensstemmelse, så vil ens forventning om dette gentage sig. Herved får man altså en positiv forventning om, at man godt kan overkomme den udfordring, der har fremkaldt stressreaktionen. Denne positive forventning vil således have som følge, at man oplever mindre stress (Ursin og Eriksen 2004: 576-577).

Det modsatte af *coping* er *hopelessness* , der er en *negative response outcome expectancy* . Her vil oplevelsen af *the stress response* (3) i kroppen medføre en negativ forventning om, hvorvidt det, der i første omgang udløste stressreaktionen, kan tilpasses. Selvom stressreaktionen ved at skærpe sanser og øge blodtilførslen til musklerne ville kunne forberede sig på at tilpasse sig den uoverensstemmelse, man møder, så vil selve oplevelsen af stressreaktionen modvirke dette (Ursin og Eriksen 2004: 578-579).

Den sidste opfattelse af stressreaktionen beskrives som *helplessness* , der adskiller sig fra de øvrige feedback-reaktioner ved ikke at opleve stressreaktionen som hverken givtig eller skadelig i forhold til at tilpasse sig den uoverensstemmelse, der optræder. Selvom der udløses en stressreaktion, så vil denne ikke kædes sammen med ens muligheder for tilpasning, og derfor får individet en følelse af ikke at kunne påvirke sin situation. Hvis der imidlertid aldrig er nogen forventning om, at man vil kunne tilpasse sig, og individet blot accepterer dette, så vil stressreaktionen udarte sig i mindre grad (Ursin og Eriksen 2004: 578).

Jeg vil lade denne bestemmelse af fysiologisk og forventningsmæssig stress stå for nu for senere at inddrage denne i relation til Kierkegaard.

3.3 – Organisatorisk og eksistentiel stress

Som jeg har vist med Ursins og Eriksens CATS-teori, så vil individet som udgangspunkt gennemgå de fire aspekter i CATS, når denne konfronteres med en uvant situation, der kræver tilpasning. CATS viser, at stressreaktionen ofte betinges af de forventninger, vi har til stressens udfald, hvorfor den både formår at sige noget om stress som fysiologisk begreb såvel som stressens forhold til de forventninger, man har om denne. I indeværende afsnit vil jeg kort skitsere nogle begreber, der i højere grad sætter stress i forhold til en bestemt kontekst, der vil kunne udløse en stressreaktion. I forhold til forrige afsnit vil denne korte

udredning altså være mindre fysiologisk orienteret og mere fokuseret på de forhold, der kan virke stressfremkaldende.

På *Institut for Fremtidsskunders* hjemmeside skriver fremtidsforsker Martin Kruse om begreberne *organisatorisk stress* og *eksistentiel stress*. Den organisatoriske stress knytter sig til arbejdslivet, hvor det er arbejdsvilkår og dårlig ledelse, det vil sige faktorer, der er uden for arbejderens kontrol, der kan belaste og stresse denne. Det kan være en mangel på mulighed for at påvirke sin arbejdsdag, at man bliver overlæsset med arbejde eller skal tilpasse sig uventede forandringer, såsom besparelser og fyringer på arbejdspladsen. På Psykiatrifondens hjemmeside fremføres det, at stress kan opstå, når de krav, der stilles til individet, overstiger de ressourcer, den enkelte har (Psykiatrifonden 2018). Her kan krav forstås meget bredt, men altså også som arbejdsmæssige krav. I det tidligere anvendte eksempel med en SOSU-assistent kan disse arbejdsmæssige krav både placeres som krav stillet af ens chef og det arbejdsmiljø, man er del af, men altså også de uvante situationer, som den sundhedsfaglige arbejder ofte konfronteres med. Kruse fremfører ligeledes betydningen af, at den arbejdende dansker i dag ikke ligesom sine bedsteforældre er låst fast i nogle bestemte sociale og erhvervmæssige rammer, men derimod selv har haft muligheden for at vælge præcis det erhverv og uddannelse, denne har ønsket sig. Denne øgede valgfrihed afkræver altså af arbejderen, at denne i højere grad tager ansvar for de valg, han har foretaget – arbejderen har så at sige ”Et ansvar for at lykkes” (Kruse 2004).

Den organisatoriske stress vægter altså i høj grad de ydre forhold, nemlig arbejdsmarkedets krav til den enkelte, som værende det, der fremkalder stress. Over for den organisatoriske stress beskriver Kruse imidlertid den eksistentielle stress. Han formulerer, at hvor den organisatoriske stress ofte handler om en manglende evne til at sige fra over for de krav, der stilles i arbejdslivet, så ”handler eksistentiel stress om at sige fra over for sine egne idealer og forventninger” (Kruse 2004).

Den eksistentielle stress skal videre forstås som en oplevelse af, at der er en uoverensstemmelse mellem den, man er, og den, man ønsker at være. Her kan man ligeledes tale om, at den enkelte ikke oplever at have tilstrækkeligt med personlige ressourcer til at opfylde de krav, der stilles, også selvom kravene er stillet af den enkelte selv. Den eksistentielle stress kan nemlig forekomme i forbindelse med den organisatoriske, hvor en følelse af, at man ikke er god nok til at varetage sit arbejde, vil kunne påvirke selve den måde, hvorpå individet opfatter sig selv.

Selvom disse begreber ikke umiddelbart er specielt udbredte, og man oftest blot

beskriver de fænomener, de knytter sig til, under et generelt begreb om stress, så synes de givtige for mit anliggende. Det er især beskrivelsen af den eksistentielle stress, der tilbyder en overgang mellem den måde, hvorpå man generelt omtaler stress, og det grundfænomen, jeg ønsker at belyse med Kierkegaard. Kierkegaards begreb om fortvivlelse, som er det grundfænomen, der er hele omdrejningspunktet for indeværende speciale, udmærker sig nemlig ved en følelse af, at man ønsker at være noget andet end det, man er. Kierkegaard formulerer under sit pseudonym Anti-Climacus dette som det at være fortvivlet ikke at ville være sig selv. Jeg vil i de næste afsnit beskæftige mig med netop Kierkegaard og hans begrebsapparat vedrørende fortvivlelse, hvorefter jeg vil inddrage de nævnte stressbegreber for at sætte disse i relation til hinanden.

4.0 - Kierkegaards grundfænomen

Søren Aabye Kierkegaard blev født i 1813 i København og døde i 1855 som 42-årig. Hans forfatterskab strakte sig fra anmeldelsen af H.C. Andersens roman *Kun en Spillemand* i 1838 til en række titler domineret af et opgør med den officielle kristendom i hans sidste leveår 1855. I dette korte tidsrum udgav Kierkegaard cirka 40 bogtitler, hvor flere blev udgivet under forskellige pseudonymer. Mere om dette pseudonyme forfatterskab senere.

Når jeg vælger at tage fat i en filosof som Kierkegaard, så er det med en overbevisning om, at hans begrebsapparat mere detaljeret kan sige noget om det grundfænomen, der ofte beskrives som stress, hvad jeg som sagt ønsker at lave et slags opgør med. I *Sygdommen til Døden* (1849) beskriver Kierkegaard fortvivlelsen som et vilkår ved selve det at være menneske, og det er denne, jeg ønsker at beskæftige mig med.

Før jeg begynder at beskæftige mig med Kierkegaard, så er det på sin plads at jeg først forsøger at gardere mig mod visse åbenlyse kritikpunkter i brugen af denne filosof. For det første kunne man rette en kritik mod selve det at anvende Kierkegaard i et projekt om stress, da Kierkegaard næppe selv var underlagt det omfang af arbejdsmæssig stress, som mange beskriver i dag. Eftersom Kierkegaard og storebroderen ved faderens død i 1838 arvede faderens formue behøvede de ikke bekymre sig om at finde et lønnet arbejde. Når Kierkegaard derfor mente, at hans medborgere gik op i ”småbekymringer og næringssorger. Vi lader de store eksistentielle spørgsmål fare til fordel for de små og praktiske bekymringer” (Søltoft 2017: 25), som Søltoft formulerer det, så klinger det hult, når Kierkegaard selv havde et økonomisk råderum til at trække sig tilbage for at filosofere og skrive. Kierkegaard havde

altså ikke nødvendigvis de praktiske bekymringer, som en arbejdende dansker havde på dette tidspunkt, og derfor kan det synes paradoksalt at benytte Kierkegaard i et projekt om stress. Denne kritik retter jeg imidlertid mod mig selv, da Kierkegaard ikke selv omtaler stressen. Det er ligeledes heller ikke den fysiologiske stress, som jeg har beskrevet tidligere, der er interessant i brugen af Kierkegaard, men derimod det grundfænomen, der ofte kan ligge forud for den fysiologiske stress. Hele min inddragelse af Kierkegaard i forståelsen af stress må altså ikke forstås som en bagatellisering af de strukturer på en arbejdsplads, der kan stresser arbejderne. Det skal snarere forstås som en slags korrektur af den måde, vi taler om stressen på samt give et overblik over, hvorfor både den arbejdsløse såvel som den arbejdspressede i stigende grad oplever stress.

En anden kritik, der kan rettes mod måden, hvorpå jeg bruger Kierkegaard, er blandt andet formuleret af den norsk-skotske kierkegaardforsker Alastair Hannay (f. 1932). Han beskriver i artiklen ”Kierkegaard: Ressource eller fortsat provokation?” (1995) en tendens til at læse Kierkegaard med det ene øje lukket forstået på en sådan måde, at man vælger at se bort fra det teologiske. Hannay understreger blandt andet dette ved vor tids kierkegaardfascination, der er en ”banal manifestation af vor tids holdning til Kierkegaard [som] findes i de sande-altfor-sande sandheder som samles i små antologier og foræres væk i julegave” (Hannay 1995: 119). Hannay udtrykker her en tendens til at lade Kierkegaards tankegods være et allemandseje, samtidig med at man tager den provokerende brod af hans tænkning – man så at sige 'udsætter' det, der ikke længere kan passe ind i vores nuværende perspektiver (Hannay 1995: 123). Hannays kritik fortsætter i den gængse argumentation for stadig at bruge Kierkegaard frem for andre filosoffer, hvis tankegods skulle være mere tilgængeligt. Denne går nemlig på, at selvom man ofte ikke ønsker at beskæftige sig med Kierkegaards egentlige anliggende, der består i religiøst orienterede løsninger, så knytter vi os til hans tænkning ud fra de *problemer*, han beskriver, og altså ikke hans løsninger. Og dette er i sig selv problematisk, understreger Hannay, da det i Kierkegaards skrifter er ”meget vanskeligt, for ikke at sige umuligt, at skille problem fra løsning” (Hannay 1995: 121). Derfor synes det også nødvendigt at understrege for indeværende speciale, at jeg ikke har Kierkegaards fremstillede løsninger som fokus – men derimod hans beskrivelse af (et) fænomen(er), der er vilkår ved selve det at være menneske.

Som jeg allerede har gjort det klart med Hannay, der understreger det problematiske i at læse forbi Kierkegaards religiøse fokus for nemmere at kunne relatere til vores nutidige tænkning, så er der altså nogle vanskeligheder ved at inddrage en filosof som Kierkegaard.

Der melder sig nemlig endnu en besværlighed, nemlig Kierkegaards brug af pseudonymer i sit forfatterskab. Eksempelvis skrev Kierkegaard *Begrebet Angest* i 1844 under pseudonymet Vigilius Haufniensis, der er latin og kan oversættes til *den årvågne københavnere* (Lübcke 1995: 153), mens han udgav *Sygdommen til Døden* i 1849 under pseudonymet Anti-Climacus. Filosofilektor Poul Lübcke beskriver disse pseudonymer som en bugtalers dukker og rejser hertil spørgsmålet om, om bugtaleren således alene er manden, der holder dukkerne, eller om han også er dukken selv (Lübcke 1995: 153).

Christian Hjortkjær, der i 2016 udgav afhandlingen *Utilstrækkeligt enestående - En kierkegaardsk diagnose af diagnosesamfundet* fortolker Kierkegaards pseudonyme forfatterskab som ”et billede på den uenighed, som ethvert menneske internt har med sig selv om, hvordan man dog skal begribe og forholde sig til de problemer, man står overfor” (Hjortkjær 2016: 4-5). Han understreger desuden, at selvom disse pseudonymer udgør selvstændige stemmer med egne holdninger, så bør det essentielle ved en læsning af Kierkegaards pseudonyme værker ikke være at finde frem til, hvad Kierkegaard oprindeligt mente, men derimod, hvad vi som mennesker kan lære ved os selv igennem disse værker (Hjortkjær 2016: 5). Jeg tillader mig hermed, ved blandt andet at hvile mig op ad Hjortkjærs fortolkning, at supplere min begrebslige udredning fra *Sygdommen til Døden* med udsnit fra *Begrebet Angest*, da der optræder flere af de samme begreber, som ikke uddybes i samme omfang i førstnævnte som i sidstnævnte. Man kan hertil også bringe den formodning, at selvom pseudonymerne Anti-Climacus og Vigilius Haufniensis kan repræsentere forskellige stemmer og holdninger, så vil de stadig tage udgangspunkt i de samme begrebsdefinitioner. Dette understøttes af, at Anti-Climacus faktisk refererer til Vigilius Haufniensis' *Begrebet Angest* af flere omgange (SKS 11: 159, 162).

4.1 – Anti-Climacus og fortvivlelsen

Kierkegaard skriver som bekendt i *Sygdommen til døden* under pseudonymet Anti-Climacus, der straks giver associationer til det tidligere anvendte pseudonym Johannes Climacus, der lagde navn til *Philosophiske Smuler* (1844) og efterskriften hertil, *Afsluttende uvidenskabelig Efterskrift til de filosofiske Smuler* (1846), hvori Climacus redegør for kristendommen på trods af, at han selv er uden for denne (Lübcke 1995: 157). Anti-Climacus står her, som navnet signalerer med *anti*, i et modsætningsforhold til Johannes Climacus, idet han ”har taget

springet og derved kan fremstille kristendommen *indefra*, idet han selv er kristen” (Lübcke 1995: 157). Anti-Climacus understreger således også, at det kun er den kristne, der ved, hvad der skal forstås ved sygdommen til døden, nemlig *fortvivlelsen*, der er værketets omdrejningspunkt (SKS 11: 125). I indgangen til første afsnit af *Sygdommen til døden* laver Anti-Climacus en distinktion mellem det naturlige menneske og den kristne: hvor det naturlige menneske er som et barn, der er uvidende over for det i sandhed forfærdelige og dermed gyser over noget banalt, da han ikke kender til det, der er forfærdeligere – så er den kristne som en mand, der ser det naturlige menneskes frygt som en spøg. Den kristne kender nemlig til det end forfærdeligere, fortvivlelsen, der er sygdommen til døden (SKS 11: 125). At det naturlige menneske ikke kender til fortvivlelsen, betyder ikke, at han ikke er fortvivlet – han er blot ikke bevidst om dette.

Selvom fortvivlelsen beskrives som noget forfærdeligt, så er det en god ting, at mennesket kan fortvivle. Selve muligheden for at kunne fortvivle beskriver Anti-Climacus som menneskets fortrin for dyret, og det at være opmærksom på fortvivlelsen har den kristne som fortrin for det naturlige menneske. Det er nemlig først ved at være opmærksom på fortvivlelsen, at man kan blive helbredt fra denne (SKS 11: 130). Fortvivlelsen er altså et menneskeligt grundvilkår, og det er blandt andet dette begreb, Hannay henviser til, når han betoner, hvorledes den nutidige læser ofte spejler sig i de problemer, Kierkegaard fremsætter, men altså ikke løsningen (Hannay 1995: 121). Det er nemlig kun den kristne, der kan blive helbredt fra fortvivlelsen; ”at være helbredt for denne sygdom [er] den kristnes salighed” (SKS 11: 131), hvormed helbredelsen kun er mulig igennem troen.

Værket er opdelt i to afsnit, henholdsvis ”Første afsnit: Sygdommen til døden er fortvivlelse” og ”Andet afsnit: Fortvivlelse er synden”. I værketets første afsnit beskæftiger Anti-Climacus sig med at beskrive fortvivlelsen og hvorledes denne viser sig – så at sige *problemet* eller sygdommen, der skal helbredes, hvor andet afsnit i højere grad har et religiøst anliggende, hvori der formidles, hvordan man kan blive denne kristne, der kan helbredes fra fortvivlelsen, hermed *løsningen*. I følgende afsnit bliver det med primært udgangspunkt i værketets første del, at jeg vil gøre rede for, hvad der ligger i denne fortvivlelse og hvordan den viser sig.

4.2 – Fortvivlelsens skikkelser

Sygdommen til døden er fortvivelse. Når Anti-Climacus benævner, at det er en sygdom til døden, så skal dette ikke forstås ligefrem som en legemlig sygdom med udgang i døden. Det er ikke en sygdom i legemet, men derimod en sygdom i selvet, der kristeligt forstået består ud over den legemlige død (SKS 11: 133). At sygdommen ikke ender med den legemlige død ligger i Anti-Climacus' bestemmelse af mennesket som ånd. I værkets første afsnit optræder det ofte fremhævede citat:

Mennesket er Aand. Men hvad er Aand? Aand er Selvet. Men hvad er Selvet? Selvet er et Forhold, der forholder sig til sig selv, eller er det i Forholdet, at Forholdet forholder sig til sig selv; Selvet er ikke Forholdet, men at Forholdet forholder sig til sig selv.

(SKS 11: 129)

Der sættes her lighedstegn mellem menneske, ånd og selvet, hvormed man altså kan sige, at det, der kendetegner et menneske, er et sådant forhold, der forholder sig til sig selv. Anti-Climacus uddyber dette ved at forklare mennesket som en syntese af "Uendelighed og Endelighed, af det Timelige og det Evige, af Frihed og Nødvendighed" (SKS 11: 129), men dette er ikke nok. Mennesket er nemlig et selv, og selvet er ikke blot forholdet i eksempelvis syntesen som forholdet mellem uendelighed og endelighed. Anti-Climacus kalder forholdet mellem to i syntesen for "det Tredie som negativ Eenhed (SKS 11: 129), men selvet er ikke blot forholdet, men forholdet, der forholder sig til sig selv. Således er det forhold, der forholder sig til sig selv, et såkaldt "positive Tredie" (SKS 11: 129), og det er dette, der er selvet. Den positive dimension ved selvet, der ikke er ved det blotte forhold mellem to i syntesen, kan også beskrives som en aktiv forholden-sig til sig selv, omend dette selv, man forholder sig til, er selve det selv, der fremkommer i forholde-processen. Hermed kan selvet beskrives som en proces.

En vigtig pointe hos Anti-Climacus om dette selv er, at når det forholder sig til sig selv, så forholder det sig til *et Andet*. Selvet, det at kunne forholde sig til sig selv, er nemlig sat, og det må være sat af noget andet end os selv, da selvet ellers skulle have sat sig selv og dermed allerede have været et selv forud for at det satte sig (SKS 11: 131). At selvet er sat af et Andet viser sig blandt andet ved, at man fra tid til anden oplever, uanset om man er sig bevidst om at have et selv, at der "dog inderst inde boer en Uro, en Ufred, en Disharmoni, en Angst for et ubekendt Noget, eller for et Noget han end ikke tør stifte Bekjendtskab med" (SKS 11: 138). Dette ubekendte noget, man ængstes over, er netop selvet, og den uro og

disharmoni, vi kan opleve herved, vidner om, at der er noget ved denne, der er uden for vores kontrol. Således er selvet, her formuleret af filosof Henrik Jøker Bjerre, ”konfrontationen med det i os selv, som vi ikke selv er herrer over” (Bjerre 2015: 9), da man i selve processen at forholde sig til sig selv – en proces, der i sig selv udgør selvet – forholder sig til det Andet, der satte sig. Og det er netop, når selvet forholder sig til sig selv, at fortvivlelsen opstår.

For at blive helbredt fra fortvivlelsen må selvet *vorde* sig selv, og det kan det kun gennem troen på Gud (SKS 11: 146). Heri ligger en viljesakt mod at blive sig selv, hvorfor man må ville være det, man i sandhed er, som altså er et selv sat ved noget andet, nemlig Gud (SKS 11: 136). Med andre ord kan man sige, at man stopper med at være fortvivlet, så snart man accepterer, at ens selv er sat ved noget andet. Man kan også beskrive det som, at selvet i sig selv er en opgave, der skal gribes, og som netop handler om at overtage ansvaret for det selv, man er (Søltoft 2017: 183-184).

Anti-Climacus nævner den almindelige og overfladiske betragtning om, at mennesket jo bedst selv må vide, om det er fortvivlet. Hvis man ikke føler sig fortvivlet, så er man nødvendigvis heller ikke det, og derfor giver det ikke mening at adressere. Anti-Climacus protesterer dog mod denne betragtning, da den overser fortvivlelsens almindelighed: ”Det er ikke det Sjeldne, at En er fortvivlet; nei, det er det Sjeldne, det saare Sjeldne, at En i Sandhed ikke er det” (SKS 11: 139). Fortvivlelsen er altså meget udbredt, og det er kun et fåtal, der ikke er fortvivlede. Han sammenligner det med den legemlige sygdom, hvor en patients ord for at føle sig rask ikke altid er troværdig, hvorfor en læge er nødvendig ikke blot for at helbrede men for at se det, der kendetegner sygdommen. På samme vis er det ikke altid synligt for den fortvivlede, om han har denne selvets sygdom, og det er den sjælekyndige eller den kristne, der har indsigt heri, ligesom lægen har indsigt i den legemlige sygdom (SKS 11: 139-140).

Men hvordan defineres så denne fortvivlelse? Fortvivlelsen er som sagt en sygdom i selvet og i ånden. Den er tredobbelt, idet den kan udtrykkes som ”fortvivlet ikke at være sig bevidst at have et Selv (uegentlig Fortvivlelse); fortvivlet ikke at ville være sig selv; fortvivlet at ville være sig selv.” (SKS 11: 129).

Den førstnævnte fortvivlelse, fortvivlet ikke at være sig sit selv bevidst, er den fortvivlelse, der overses i den betragtning, som Anti-Climacus kalder overfladisk og vulgær. Faktisk er denne fortvivlelse, som også det naturlige menneske lider af, den mest udbredte: ”dette er ... det Almindelige, at de fleste Mennesker leve uden ret at blive sig bevidste at være

bestemte som Aand – og deraf al den saakaldte Tryghed, Tilfredshed med Livet o. s. v., o. s. v., hvad just er Fortvivlelse” (SKS 11: 142). At de fleste mennesker lever uden at være sig bevidste at være bestemte som ånd er altså det samme som, at de ikke er sig bevidste om at have et selv. Dog vil de altså stadig kunne leve, hvad vi betegner som et trygt og almindeligt liv men altså stadigt være fortvivlede.

Denne bevidsthed om selvet og at være bestemt som ånd knytter sig til kristendommen, og således er alle, der ikke er kristne, altså fortvivlede i den forstand, at de ikke er sig bevidst at have et selv: ”i ethvert Tilfælde har der intet Menneske levet og der lever intet Menneske udenfor Christenheden, uden at han er fortvivlet” (SKS 11: 138). Selvom Anti-Climacus meget tydeligt fremhæver kristenheden som nødvendig for at kunne gøre sig bevidst om at have et selv, så ønsker jeg senere at behandle Anti-Climacus' bestemmelser på en alternativ måde for netop at se fortvivlelsen i et mere nutidigt perspektiv. Anti-Climacus kalder det ikke at være bevidst om at have et selv for en uegentlig fortvivlelse (SKS 11: 129), da mennesket ikke forholder sig til sit selv i egentlig forstand men derimod modsætter sig dette for at leve et ubekymret liv. Dette er, hvad spidsborgeren gør sig skyldig i, og dette vil jeg uddybe i afsnittet om nødvendighedens og mulighedens fortvivlelse.

Anti-Climacus fremsætter dog også de egentlige former for fortvivlelse, henholdsvis det at være ”fortvivlet ikke at ville være sig selv” og ”fortvivlet at ville være sig selv” (SKS 11: 129). Hertil må det gøres klart, at fortvivlelse, uanset hvilken af de nævnte, der henvises til, altid knytter sig til selvet. I den betragtning, som Anti-Climacus kalder vulgær, vil nogen muligvis opleve sig som fortvivlede i det øjeblik, de lider et stort tab eller oplever en krise. Det kan være et dødsfald i den nære familie, at blive afvist af sin elskede eller at miste sit job. Hertil kan det føles som, at man er blevet fortvivlet, fordi man har mistet noget og nu føler sorg over dette. Anti-Climacus siger dog, at ”Idet han fortvivlede over *Noget*, fortvivlede han egentlig over *sig selv*, og vil nu af med sig selv” (SKS 11: 134). Dette viser tilbage til det at være fortvivlet ikke at ville være sig selv, der er fundamentet for al fortvivlelse. Den, der eksempelvis mister sin elskede, vil fortvivle over det selv, han er, nu hvor han er uden denne elskede. Pia Søltoft formulerer det som, at det, man fortvivler over, ikke er tabet af noget, men ”at man har gjort den genstand eller person, man har tabt, til selve livets mening” (Søltoft 2017: 181), hvorved det altså føles som om, at man taber noget af sig selv. Hvis fortvivlelsen først viser sig efter tabet af noget andet, så har tabet blot gjort sig opmærksom på, at man i forvejen var fortvivlet og nu vil af med sig selv.

Den førstnævnte egentlige fortvivlelse, ikke at ville være sig selv, kalder Anti-

Climacus også for *svaghedens fortvivlelse* (SKS 11: 165), mens fortvivlet at ville være sig selv er *trodsens fortvivlelse* (SKS 11: 181). Han benævner dem ydermere som henholdsvis *kvindelighedens fortvivlelse* og *mandlighedens fortvivlelse*. Disse er ikke nødvendigvis knyttet til kvinden eller manden specifikt, og selvom Anti-Climacus skriver, at disse kun undtagelsesvist forekommer for det modsatte køn, så skriver han fortsat med pronomenet ”han” i sin udredning af kvindelighedens fortvivlelse (SKS 11: 165).

Ved svaghedens og kvindelighedens fortvivlelse skal forstås en mindre grad af refleksion. Det er her en, der har et såkaldt *umiddelbart* selv, der udgør en tryk levevis uden at være sig bevidst om sit selv og sin fortvivlelse. Dette umiddelbare selv er imidlertid skrøbeligt og vil kun med en udvortes hændelse gøre sig bevidst om fortvivlelsen. Anti-Climacus skriver, at ”ethvert *quid nimis*³, der fordrer Reflexionen af den, bringer den til Fortvivlelse” (SKS 11: 167). Det er dog kun midlertidigt, at denne vil fortvivle bevidst, da det umiddelbare selv ”fortvivler og daaner, og derpaa ligger den ganske stille som var den død” (SKS 11: 167). Herved forstås, at en krise eller et tab ville kunne bringe sig til bevidsthed om sit selv og herved give mulighed for en højere form af fortvivlelse, men det umiddelbare selv så at sige ”dåner åndeligt” ved ikke at give refleksionen plads. Han derimod søger at erstatte det udvortes billede, denne har af sig selv, ved at efterabe andre: ”hvad om jeg blev en Anden, fik mig et nyt Selv. Ja, hvad om han blev en Anden – mon han saa vilde kjende sig selv igjen?” (SKS 11: 168-169). Heri ligger fortvivlelsen ikke at ville være sig selv, og den er udtryk for en svaghedens fortvivlelse, da det umiddelbare selv kun kender sit ”selv” på udvortesheden (der således *ikke* er udtryk for et selv) og altså ikke er sig bevidst om at have et selv.

Over for fortvivlet ikke at ville være sig selv, der er svaghedens fortvivlelse, står fortvivlelsen over at ville være sig selv. Denne karakteriseres yderligere som trodsens og mandlighedens fortvivlelse. Selvom de to benævnelser af fortvivlelse lyder som modsætninger, så ligger der impliceret i fortvivlet at ville være sig selv fortvivlelsen ikke at ville være sig selv. Fortvivlet at ville være sig selv adskiller sig nemlig fra det i sandhed at ville være sig selv, der indebærer en accept af at være sat ved noget andet, nemlig Gud. Når man derimod *fortvivlet* vil være sig selv, så vil man ”løsrive sit Selv fra den Magt, som satte det ... 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” (SKS 11: 136). Hermed bliver denne fortvivlelse, fortvivlet at ville være sig selv, en illusion om, at selvet er noget, man kan bygge op og hermed selv være ophav for, hvor det egentligt er udtryk for et ønske om at løsrive sig fra den magt, Gud, der

3 Lat.: noget for meget. (Kierkegaard 2017: 143)

satte selvet. Af denne grund benævner Anti-Climacus denne som *trodsens fortvivlelse* (SKS 11: 181), da man så at sige trodsigt ikke vil acceptere sit selv for at være noget, der er uden for sin kontrol. Man ønsker derfor at opbygge sig et nyt selv, selvom dette ikke er muligt: ”Man kan ikke blive den bedste udgave af sig selv, for der er kun én udgave” (Søltoft 2017: 188).

Der er altså en væsensforskel mellem svaghedens og trodsens fortvivlelse, nemlig at den sidstnævnte er sig bevidst om, hvorfor han fortvivlet ikke vil være sig selv: han vil nemlig fortvivlet være sig selv. Han er sig bevidst om at have et selv og dermed bevidst om at være sat ved noget andet, og netop med denne bevidsthed ønsker han så at sige at gøre oprør og ”ved Hjælp af at være den uendelige Form selv konstruere det” (SKS 11: 182), konstruere et selv. Hvor den svagt fortvivlende ved selvets og fortvivlelsens momentale rumsteren hurtigt vil søge at efterabe andre mennesker for herved hurtigt at få fortvivlelsen på bevidsthedsmæssig afstand, så vil den trodsigt fortvivlende ”nyde hele Tilfredsstillelsen af at gjøre sig til sig selv, at udvikle sig selv, at være sig selv, det vil have Æren af dette digteriske, mesterlige Anlæg, hvorledes det har forstaaet sig selv” (SKS 11: 183). Det 'selv', den fortvivlede selv skaber og dermed er herre over, kan komme til udtryk ved at han som en *Handlende*⁴ igennem en eksperimenteren opbygger sit 'selv' med nye færdigheder, erfaringer og materielle goder. Ligeledes kan han som en *Lidende* have oplevet et tab eller en elendighed, som han nu vedholder sig til at være udtryk for hans 'selv', hvorfor han nægter at modtage hjælp af andre, da 'selvet' således vil forsvinde (SKS 11: 182-184).

Nu hvor jeg har beskrevet fortvivlelsens tredobbelte dimension, så vil det dog synes, at disse i deres udtryk er meget overlappende. Det skal hertil siges, at fortvivlelsen ikke udgør forskellige former for selvets sygdomme, men at de alle kan reduceres til formlen for fortvivlelse, ikke at ville være sig selv (SKS 11: 135). De udgør kun forskellige niveauer af fortvivlelse, og det enkelte menneske vil kunne opleve alle disse. Selvom svaghedens fortvivlelse går under benævnelsen fortvivlet ikke at ville være sig selv, så udmærker den sig dog også som fortvivlet ikke at være sig sit selv bevidst. Ligeledes er det med trodsens fortvivlelse, der benævnes som fortvivlet at ville være sig selv, men altså er udtryk for fortvivlet ikke at ville være sig selv, da det selv, trodsens fortvivlelse stræber mod, end ikke kan kaldes et selv. Der findes nemlig kun ét selv ved det enkelte menneske, og det er det, der er sat ved noget andet, Gud. På den måde er fortvivlelsen altså et grundfænomen ved det at være menneske, som altid vil kunne reduceres til den fortvivlelse ikke at ville være sig selv.

4 Ikke at forveksle med Arendts handlingsmenneske, som jeg senere vil uddybe

Med andre ord grunder al fortvivelse i, at man endnu ikke har accepteret sit selv som noget, der er sat ved noget andet og som man derved ikke er herre over.

Det, jeg indtil videre har gennemgået om fortvivelse, knytter sig i høj grad til, hvorvidt mennesket er bevidst om fortvivelsen og at have et selv. Anti-Climacus behandler ydermere fortvivelsen ”betragtet saaledes, at der ikke reflekteres paa, om den er bevidst eller ikke, saa der altsaa blot reflekteres paa Synthesens Momenter” (SKS 11: 146). Herunder kategories fortvivelsen altså ud fra sin dialektiske karakter, hvor den udspiller sig i forholdet mellem enhederne i synteserne endelighed og uendelighed såvel som mulighed og nødvendighed. Som Søltoft beskriver det, så vil fortvivelsen nemlig tage sin skikkelse ud fra, hvilket element, der i syntesen enten under- eller overbetones. Jeg vil i de følgende afsnit udrede, hvordan fortvivelsen kan tage sin skikkelse ud fra disse syntesens momenter.

4.2.1 – Endelighedens og uendelighedens fortvivelse

Anti-Climacus beskriver blandt andet mennesket som en syntese af endelighed og uendelighed med selvet, der forholder sig til disses forhold. Med endelighedens fortvivelse forstås, at man mangler uendelighed, ligesom det omvendt gælder, at uendelighedens fortvivelse er at mangle endelighed.

Endelighedens fortvivelse læner sig i høj grad op ad den beskrivelse, jeg ovenfor fremlagde af det umiddelbare selv. Anti-Climacus fremstiller det nemlig således, at man i endelighedens fortvivelse lader ”sit Selv franarre af »de Andre.« ... [det er] langt lettere og sikkrere at være som de Andre, at blive en Efterabelse, at blive Numerus, med i Mængden” (SKS 11: 149). Endelighedens fortvivelse kan i mange henseender knyttes til svaghedens fortvivelse, da der til de begge hører fortvivelse over det jordiske. Den, der er endeligt fortvivlet, vil af mangel på uendeligheden tro sig fortvivlet over at tabe noget jordisk, om dette så er at miste et arbejde, en elskede og så videre. Den fortvivlende har ladet dette jordiske udgøre det, hvorom han kender sit selv, gjort det ”til selve livets mening” (Søltoft 2017: 181). Selvom han fortvivler ved dette stød fra udvortesheden, tabet, så er det altså ikke det jordiske, hvorom der fortvivles, men derimod selvet selv. Fortvivelsen består nemlig i tabet af det Evige selv (SKS 11: 167), og dette er den endeligt fortvivlede end ikke bevidst om eksisterer. Han har i stedet kun øje for de daglige gøremål, har ”travlt med allehaande verdslige Anliggender” (SKS 11: 149) og er ”beskjæftiget med alle Timelighedens Formaal ... De bruge deres Evner, samle Penge, udføre verdslige Bedrifter” (SKS 11: 150), og selvom alt

dette kan føre sig til høj anseelse blandt sine medmennesker, så har man altså åndeligt forstået intet selv – ”intet Selv for hvis Skyld de kunde vove Alt, intet Selv for Gud” (SKS 11: 151). Det, den endeligt fortvivlede mangler, er uendeligheden.

Uendelighedens fortvivelse er på samme vis det at mangle endelighed. Den, der fortvivler uendeligt, drømmer sig bort fra den konkrete virkelighed og det jordiske, som om dette ikke havde en betydning for det selv, han er. Anti-Climacus beskriver det som, at når følelsen, erkendelsen og viljen bliver fantastisk, så vil disse føre mennesket ud i et drømmeri mod det uendelige: ”et Menneske [føres] saaledes ud i det Uendelige, at det blot fører ham bort fra sig og derved afholder ham fra at komme tilbage til sig selv” (SKS 11: 147). Selvom man herved bliver bevidst om selvets evige dimension, så overses dets timelighed.

Selvet er som nævnt flere gange en forholden-sig-til det forhold, der er mellem to enheder i syntesen, her endelighed og uendelighed, og hvis ikke der gives plads til begge af disse dimensioner, så vil man tabe selvet mere og mere og således ikke komme til bevidsthed om dette. Dette gælder altså for både endelighedens og uendelighedens fortvivelse.

4.2.2 – Nødvendighedens og mulighedens fortvivelse

Den, der fortvivler nødvendigt, mangler mulighed. Anti-Climacus opstiller to former for det at fortvivle nødvendigt; på den ene side deterministens og fatalistens fortvivelse, på den anden side spidsborgerlighedens fortvivelse. Hvad angår deterministen og fatalistens fortvivelse, så gælder det for disse, at alt er blevet nødvendigt. Ved dette skal forstås, at de ikke kan se muligheden, da alt opleves som at ske selvfølgeligt uden at den fortvivlende har mulighed for at ændre på dette - han oplever i hvert fald ikke, at han har denne mulighed. Anti-Climacus betoner således vigtigheden af at ville være og vorde sit sande selv, da man herved har troen på, at man er sat ved noget andet; og hvis man har denne tro på Gud, så har man automatisk muligheden, ”thi for Gud er Alt muligt i ethvert Øieblik” (SKS 11: 155). Som nævnt under svaghedens fortvivelse, så vil en krise eller et tab kunne støde sig mod bevidstheden om det at have et selv, hvorved man er et skridt nærmere troen og det at vorde sit selv.

For spidsborgeren gælder det ikke, at alt er blevet ham nødvendigt, men derimod, at alt er blevet trivialitet (SKS 11: 155). Dette indebærer, at spidsborgeren ikke på samme måde er fanget af nødvendigheden som deterministen og fatalisten, men at han derimod er åndløs og således lukker øjet for muligheden. Da Anti-Climacus sætter lighedstegn mellem selvet og ånden (SKS 11: 129), kan man også kalde spidsborgerens tilstand for 'selvløshed', hvormed

spidsborgeren altså lever uden at forholde sig til sig selv. Den åndløse ønsker altså ikke at præge sit eget liv, men vil blot have et 'selv', der er som alle de andres med sin såkaldte "trivielle Erfarings Papegøje-Viisdom" (SKS 11: 156).

I opposition til den nødvendige fortvivlelse står muligheds fortvivlelse, der opstår i manglen på nødvendighed. Anti-Climacus understreger, at "i Muligheden er Alt muligt" (SKS 11: 153), og når denne mangler nødvendigheden, så forsvinder visheden om sine egne begrænsninger. Den i muligheden fortvivlede vil se muligheder over alt og hermed glemme at forholde sig til sit selv, der også bestemt ved nødvendighed. Hermed bliver de mange muligheder til "Phantasmagorier", hvor alt synes muligt, lige indtil individet "heelt og holdent er blevet selv et Luftsyn" (SKS 11: 152). Hermed vil den fortvivlede ligesom i uendelighedens fortvivlelse fortabe sit selv i den forstand, at det bliver sig mindre og mindre bevidst at have et selv, hvorfor det fjerner sig yderligere fra muligheden af at blive helbredt fra fortvivlelsen.

4.3 – Opsummering

Jeg har nu gennemgået Kierkegaards begreb om selvet såvel som fortvivlelse, som han har fremført det i *Sygdommen til døden* under pseudonymet Anti-Climacus. Jeg har fremført, hvordan selvet er et forhold, der forholder sig til forholdet i en syntese i mennesket, nemlig syntesen mellem endelighed og uendelighed såvel som syntesen mellem mulighed og nødvendighed. Formlen for al fortvivlelse er, at man fortvivlet ikke vil være sig selv, og ud fra dette antager fortvivlelsen forskellige skikkelser, der optræder som de elementer i den menneskelige syntese, der over- eller underbetones. Ved gennemgangen af de skikkelser, som fortvivlelsen kan tage sig, har jeg understreget vigtigheden af, at der i syntesen endelighed og uendelighed såvel som syntesen mulighed og nødvendighed skabes en balance mellem disse, da man ellers ikke vil kunne gøre sig bevidst om at have et selv.

For at kunne blive helbredt fra fortvivlelsen må man nemlig acceptere, at det selv, man er, er grundet i noget andet, nemlig Gud, hvorved man må ville være – vorde – dette selv, man i sandhed er. At vorde sig selv handler altså om at acceptere og tage ansvar for det selv, man i sandhed er, og dermed slippe fortvivlelsen.

Selvom Kierkegaard skrev under pseudonymet Anti-Climacus i det værk, der har været mit hovedfokus, så vil jeg for resten af dette speciale blot omtale ham som Kierkegaard. I det næste afsnit vil jeg spore mig tilbage til udgangspunktet, nemlig stress-epidemien, hvor

jeg vil vise Kierkegaards begrebsapparats relevans for måden at forstå stressen på – det biologiske begreb såvel som de fænomener, der ofte optræder under samme begreb om stress.

4.4 – Kierkegaard og stress

Med fare for ikke hidtil at have tydeliggjort mig over for læseren vil jeg endnu engang pointere, at jeg ikke ønsker at sætte lighedstegn mellem det fysiologiske begreb om stress og det kierkegaardske begreb fortvivlelse. Min kobling mellem Kierkegaard og den nutidige stress-epidemi ligger i en antagelse om, at nogle af de længerevarende stressoplevelser, der rapporteres i Danmark, kan have at gøre med selve den måde, hvorpå den stressede anskuer sig selv. Med Kierkegaard har jeg forsøgt at beskrive et grundfænomen, der risikeres overset i måden, hvorpå vi benytter stressbegrebet. Jeg må hertil understrege, at grundfænomenet i sig selv godt kan være stressfremkaldende – det kan udløse en stressreaktion – men det er i sig selv ikke udtryk for stress. En forståelse af dette grundfænomen mener jeg således vil kunne bidrage til en måde, hvorpå stressen til en vis grad kan forebygges eller i hvert fald forstås.

Da jeg tidligere introducerede begrebet om organisatorisk stress, så var denne rettet mod den stress, der opleves i arbejdslivet. Den eksistentielle stress, der blev defineret som en uoverensstemmelse mellem den, man er, og det, man gerne vil være, kan imidlertid være mere omfattende ved at betragte mennesket uafhængigt af sin erhvervsmæssige status. Det er eksempelvis med det faktum for øje, at der overraskende nok er en større procentvis andel blandt arbejdsløse, der inden for de sidste fire uger har oplevet stress, hvad udgør 47 procent, mens der for beskæftigede danskere kun er tale om 19,4 procent (Sundhedsstyrelsen 2018: 27). Det er ikke mit anliggende at postulere, at de stressforekomster, der fremgår i forskellige statistiske undersøgelser, grunder i denne såkaldte eksistentielle stress. Der er dog et tydeligt sammenfald mellem definitionen af den eksistentielle stress og Kierkegaards grundfænomen fortvivlelse, og hvis man lytter til Kierkegaard under sit pseudonym Anti-Climacus, så mener han altså, at langt de fleste mennesker har denne sygdommen til døden, fortvivlelsen, og at de fortsat fortvivler, hvis ikke de gør sig bevidste om deres selv.

Jeg vil som sagt ikke argumentere for, at den fysiologiske stress og fortvivlelse er det samme. Det stressbegreb, jeg ønsker at læne mig op ad, udgør en stressreaktion i kroppen, der fremkommer, når individet konfronteres med noget uvant, der kræver tilpasning (Ursin og

Eriksen 1995: 572). Stressen knytter sig altså til kroppen, mens fortvivlelsen knytter sig til selvet, der er en forholden-sig-til ens egen bestemmelse som et både jordisk og evigt væsen.

Et eksempel på fortvivlelse, der kan sættes i relation til CATS-teorien, er svaghedens fortvivlelse. Som jeg har fremført, er den, der fortvivler svagt, ikke sig bevidst om at have et selv. Når der dog kommer en begivenhed, ”der *tilstøder* (at støde – til) dette umiddelbare Selv Noget, som bringer det til Fortvivlelse” (SKS 11: 166), så vil denne altså blive sig foreløbigt bevidst om at være fortvivlet. Hvis dette skal relateres til CATS, så vil denne ydre begivenhed være udtryk for noget, der kalder på tilpasning over for en ny, uvant situation, hvormed den altså vil karakteriseres som en *stress stimuli* (1). *The stress experience* (2), det vil sige måden, hvorpå den ydre påvirkning opleves, vil således videre bestemme, hvor meget kroppen vil gå i alarmberedskab med stressreaktionen. Når den, der oplever denne eksterne begivenhed siges at blive fortvivlet, der jo er fortvivlet ikke at ville være sig selv, så må oplevelsen af begivenheden nødvendigvis være af et sådant omfang, at der udvikles en *stress response* (3), med hvilken man nemmere vil kunne tilpasse sig og overkomme den uventede situation. Det gælder dog for den, der fortvivler svagt, at denne ”fortvivler og daaner, og derpaa ligger den ganske stille som var den død” (SKS 11: 167), hvormed *the feedback from the stress response* (4) indfinder sig som udtryk for *helplessness*, hvor denne ikke synes at kunne gøre noget ved sin situation. Her kan den slovenske filosof Renata Salecls påpegelse af den øgede mængde selvhjælpslitteratur være en pointe. Hun påpeger, at mængden af valg i dag gør os ængstelige, hvorfor vi oftere og oftere tyr til denne litteratur. Den, der fortvivler svagt vil reagere på denne udvortes begivenhed, der udfordrer hele dennes selvbillede, ved at tænke, at ”hvad om jeg blev en Anden, fik mig et nyt Selv” (SKS 11: 168), og det ville således ikke være overraskende, hvis den, der fortvivler svagt, ville søge dette 'selv' ved hjælp af selvhjælpslitteraturen.

Den samme demonstration af CATS vil kunne gælde for de øvrige skikkelser af fortvivlelsen, da de alle kan reduceres til at være selve formelen for fortvivlelsen, fortvivlet ikke at ville være sig selv. Den, der fortvivler nødvendigt, vil ligeledes kunne tænkes at have *helplessness* som sin *feedback from the stress response* (4), da han mangler muligheden til at forestille sig, at hans situation kunne være anderledes.

5.0 – Arendt som medspiller

Jeg har nu vist, hvordan nogle forskellige stressfænomener kan beskrives ud fra Kierkegaards begrebsapparat om fortvivlelse fra *Sygdommen til døden*. Som jeg tidligere har fremført, er der dog nogle elementer ved Kierkegaards definition af selvet og fortvivlelsen, der grundet sit religiøse udgangspunkt ikke direkte kan kædes sammen med vores nutidige perspektiver. Hvis man eksempelvis vil diskutere oplevelsen af stress med en travl sygeplejerske, så vil denne sandsynligvis ikke føle det relevant eller brugbart for sin situation at høre om, hvordan nødvendighedens fortvivlelse afskærer sig fra muligheden for at tro på Gud, der så at sige er fortvivlelsens modgift.

Jeg vil altså supplere det begrebsapparat, jeg har præsenteret hos Kierkegaard, med nogle begreber, der optræder i Hannah Arendts *Menneskets vilkår* (1958). Dette vil jeg både, fordi der er sammenfald mellem flere af fænomener, de beskriver, omend disse er præsenteret under forskellige begreber, såvel som for at bringe Kierkegaards religiøse tænkning ind i et mere nutidigt perspektiv. Før jeg indleder denne sammenligning og supplerung vil jeg dog kort redegøre for nogle af de begreber hos Arendt, som jeg finder relevante i forhold til Kierkegaard.

5.1 – Vita activa

Hannah Arendts *Menneskets vilkår* fra 1958 er en bog, der ønsker at sætte fokus på *vita activa*, det aktive og praktiske liv, for bedre at forstå, hvorledes de menneskelige grundaktiviteter udspiller sig. Værket står som en slags modernitetskritik, hvor Arendt diagnosticerer sin tid med tankeløshed (Arendt 2008: 34) og har som omdrejningspunkt at pointere, hvordan det moderne menneske er blevet fremmedgjort fra menneskets fælles verden. Denne fælles verden benævnes også som fremtrædelsesrummet, og det er her, at mennesket sammen med andre kan træde frem og udfolde sin individualitet. Arendt beskriver ikke selv denne individualitet som udtryk for menneskets *selv*, men hendes benævnelse af dette som et *hvem*, der kun kan udfoldes i det intersubjektive rum, har været mit indledende motiv for overhovedet at inddrage Arendt som en slags moderne supplerung af Kierkegaards begrebsapparat. For at kunne forstå denne kobling synes det dog nødvendigt at redegøre kort for de øvrige aktiviteter, Arendt beskæftiger sig med for dernæst at påpege sammenfald mellem de to filosoffer.

Arendt præsenterer tre forskellige grundaktiviteter, der er kendetegnende for den

menneskelige tilværelse. Der er tale om henholdsvis *arbejde* (labor), *fremstilling* (work) og *handling* (action), der udspiller sig i *vita activa*, der er menneskets aktive og praktiske liv. Herved forstås, at aktiviteterne udspiller sig i den private sfære i husholdningen såvel som i det offentlige rum.

Den første aktivitet, *arbejde*, beskriver Arendt som den biologiske proces, der tjener til at opretholde livet ved at producere konsumgenstande og at reproducere sig. Det er en aktivitet, som mennesket har fælles med andre dyr, og derfor benævnes den arbejdende som *animal laborans*. Arbejdet består således i en cyklisk proces, der tjener til livets underhold, hvorved aktiviteten er underkastet naturnødvendigheden (Arendt 2008: 17-18). Arbejdet er altså en hel basal aktivitet, der er nødvendig for at organismen kan overleve.

Den anden aktivitet, *fremstilling*, adskiller sig blandt andet fra arbejdet ved at have som formål at fremstille produkter, der ikke blot skal konsumeres. De produkter, det fremstillende menneske fremstiller, produceres nemlig med genstanden i sig selv som mål. Den, der fremstiller, omtales *homo faber*, der betyder ”det fremstillende menneske”. Alt det, der er fabrikeret i vores menneskeskabte verden, er fremstillet af mennesket i bestemmelsen *homo faber*, og formålet for denne fremstillingsaktivitet er således at skabe nogle objekter, der kan give ”den menneskelige tingsverden den stabilitet og soliditet, som er nødvendig for, at mennesket, dette ustabile og dødelige væsen, kan finde sig til rette i den” (Arendt 2008: 144). Med andre ord producerer *homo faber* sine eksterne produkter for som et forgængeligt menneske at kunne lade sig manifestere og på sin vis udødeliggøre sig gennem disse objekter. Det gælder ydermere for *homo fabers* aktivitet, at han undertvinger sig naturens ressourcer med sit slutprodukt for øje, og herved omtaler Arendt ham som en herre og mester, da han både gør sig til herre over naturens ressourcer, ligesom han er herre over de produkter, han fremstiller (Arendt 2008: 150). Med målet for sin aktivitet for øje tænker *homo faber* altid i subjekt-objekt-relationer, hvor han vil betragte sine omgivelser som potentielle midler for at nå sit fremstillingsmæssige mål (Arendt 2008: 17).

Animal laborans' og *homo fabers* aktiviteter kan dog risikere en forveksling, da det at gå på arbejde i dag kan involvere fabrikationen af et eksternt produkt. Hvis den arbejdende eksempelvis er ansat til at producere genstande, der ikke er konsumvarer, så vil bestemmelsen af, om arbejderen agerer som *animal laborans* eller *homo faber* i øjeblikket afhænge af, hvad formålet med produktionen er. *Animal laborans* vil eksempelvis have som formål at tjene en løn for sit arbejde, da denne tjener til livets underhold, og hermed vil der være tale om en arbejdsaktivitet snarere end fremstilling.

Både arbejde og fremstilling er aktiviteter, der udmærker sig i den private sfære. Over for denne står den offentlige sfære, og det er her, at den tredje grundaktivitet findes, nemlig *handling*. Handling er en aktivitet, der udmærker sig ved menneskets brug af talen som dens primære værktøj, da man med denne kan udtrykke sig i et fællesskab. Handlingsaktiviteten er således også betinget af, at der er et fællesskab at udtrykke sig over for, og samlingspunktet for dette fællesskab omtales som et *fremtrædelsesrum*. Herved skal forstås et rum, hvor mennesker mødes for at udfolde sin individualitet med talen. Handlingsaktiviteten er grænseløs, da den er kendetegnet ved *natalitet*, der betyder fødsel, med hvilket der henvises til handlingsmenneskets evne til at initiere noget nyt i verden med sin tale (Arendt 2008: 207-208). Udover nataliteten er handlingsaktiviteten karakteriseret ved de deltagendes *pluralitet*. De mennesker, der udfolder sig i fremtrædelsesrummet, udgør nemlig alle unikke individer, der er orienterede mod det samme emne. Netop orienteringen mod dette samme emne, hvorom der er interesse, konstituerer fremtrædelsesrummet, og det ”udgør, i ordets mest bogstavelige betydning, noget, der *inter-est*, noget, der befinder sig imellem folk og derfor kan forbinde dem med hinanden” (Arendt, 2008: 187).

Den individualitet, man udfolder i fremtrædelsesrummet, har intet at gøre med ens fysiske fremtoning eller talenter. Hvis man betragtes ud fra disse, betragtes man ikke som handlingsmennesket men derimod som et *hvad*, der indebærer ”de egenskaber, evner, talenter og mangler, som man enten fremviser eller forsøger at skjule” (Arendt, 2008: 184), og disse attributter tilhører det fremstillende menneske *homo faber*. Det, som handlingsmennesket udfolder, er derimod dets *hvem*, og dette *er* aldrig blot, men vil være i en tilblivelsesproces i den tid, dette udfoldes i fremtrædelsesrummet. Dette *hvem* er altså kun synligt for dem, man møder i fremtrædelsesrummet, hvormed det altid vil være skjult for sig selv. Hermed bliver udfoldelsen af ens *hvem* også afhængigt af det andet menneske, hvorfor man ikke selv har nogen kontrol heraf: ”Selv om ingen kan vide, hvem det er, han afslører, når han giver sig til kende gennem ord og handling, så må han dog være villig til at vove denne afsløring” (Arendt, 2008: 184).

Det er netop Arendts begreb om individualitet og ens *hvem*, som jeg finder interessant at sammenligne med Kierkegaards religiøst funderede begreb om selvet. Jeg ønsker derfor i næste afsnit at sammenligne flere af de begreber og formuleringer, der optræder hos Arendt og Kierkegaard, for at sætte fortvivlelsesbegrebet ind i en mere nutidig kontekst.

5.2 – Arendt og Kierkegaard

Der er flere sammenfald mellem de begreber, Arendt og Kierkegaard under pseudonymet Anti-Climacus benytter sig af. Først og fremmest ligger der i definitionen menneske hos både Arendt og Kierkegaard en forståelse af, at der er noget timeligt, endeligt og nødvendigt såvel som noget, der stiller sig i opposition til dette. Selvet er hos Kierkegaard som bekendt en forholden-sig-til et forhold mellem to i en syntese, hvor den ene i denne syntese udgør mennesket bestemt som et endeligt væsen såvel som et væsen, der er underkastet en nødvendighed. Hos Arendt forekommer dette i en mere praktisk forstand, da arbejdet og fremstillingsaktiviteten i sig selv udgør aktiviteter, der er underlagt naturnødvendigheden og som det er nødvendigt at kunne overvinde for at kunne udtrykke sig som et frit individ i den offentlige sfæres fremtrædelsesrum.

Det, der synes vigtigst i sammenligningen af Kierkegaard og Arendt, er den måde, hvorpå de forstår selvet. I *Sygdommen til døden* blev selvet som bekendt defineret som et sådant forhold, der forholder sig til sig selv. Det er mere eller mindre vendt indad mod individet selv, hvor det reflekterer over sit ophav og sin sathed ved noget andet, nemlig Gud. Det *hvem*, Arendt beskriver, som jeg vil sidestille med Kierkegaards selv-begreb, adskiller sig fra Kierkegaards selv ved at være vendt udad mod fremtrædelsesrummet og mod andre mennesker i handlingsaktiviteten. Det, der imidlertid er fælles ved disse selvforståelser, er, at selvet og *hvem*'et ikke er størrelser, hvorom individet selv har kontrol, ligesom disse er afhængige et Andet for overhovedet at være. Som Anti-Climacus fremførte det, vil "et Forhold, der forholder sig til sig selv ... [forholde] sig til et Andet" (SKS 11: 138). Kierkegaard nævner altså ganske vist, at det andet, vi forholder os til, når vi forholder os til os selv, er Gud, men han tilbyder ikke nogen øvrig "substantiel fylde i beskrivelsen af, hvad det er for en andethed, vi er relateret til" (Bjerre 2015: 10). Det er altså uvist, hvad der skal forstås ved en sådan Gud, andet end, at denne har sat hvert enkelte menneskes selv og dermed givet disse muligheden for at forholde sig til sig selv.

Selvom det hos Arendt ikke er en guddom, der kendetegner det andet, så gælder der dog noget lignende. Man vil nemlig ikke kunne forholde sig til sit eget *hvem*, uden at måtte forholde sig til, hvordan andre forholder sig til dette, da dette *hvem* aldrig vil være synligt for sig selv og ej heller eksisterende, hvis ikke det blev udfoldet foran andre mennesker. Det, hvorom handlingsmennesket ikke har kontrol, er måden, hvorpå det fremstår med sit *hvem* blandt andre mennesker. Det, hvorom Kierkegaards' bestemmelse af mennesket ikke har

kontrol, er ved ikke at have sat sig selv og derfor ikke kan ændre på, hvordan dette selv er.

Hertil kommer endnu en lighed mellem Kierkegaard og Arendt, nemlig en illusion om, at man alligevel kan forme selvet. Hos Kierkegaard ses dette blandt andet i trodsens fortvivlelse, hvor man fortvivlet vil være sig selv forstået således, at man ønsker at opbygge et nyt selv, hvorom man har kontrol og som dermed vil erstatte det selv, man allerede er. Denne vil ”nyde hele Tilfredsstillelsen af at gøre sig til sig selv, at udvikle sig selv, at være sig selv, det vil have Æren af dette digteriske, mesterlige Anlæg, hvorledes det har forstaaet sig selv” (SKS 11: 183), men det selv, han har opbygget, er blot udtryk for udvortesheden, og ”et Selv er just uendelig forskjelligt fra Udvortesheden” (SKS 11: 168). Hos Arendt finder dette forhold sig sted i en illusion om, at ens produkter fra fremstillingsaktiviteten kan sige noget om, hvordan man er som menneske. Om dette siger hun, at ”Kun den vulgære vilje nedværdiger sig til at finde stolthed i, hvad man har udrettet” (Arendt 2008: 214). Homo faber vil nemlig altid kun tænke i mål og midler, hvorimod handlingsmennesket intet formål har med sin aktivitet, hvorfor den politiske handling er grænseløs og uden eksternt mål. Indgår man i fremtrædelsesrummet for eksempelvis at manipulere det andet menneske til at agere på en bestemt måde, så handler man ikke, men agerer derimod med homo fabers ønske om at undertvinge den anden som et middel for at nå et bestemt mål.

Jeg vil her til slut adressere det faktum, at det kierkegaardianske grundfænomen fortvivlelse samt forståelsen af selvet kan bidrage til måden, hvorpå vi forstår stress, ved at foreslå, at stressen ofte ikke blot er udtrykt som en reaktion på nogle rent ydre forhold. Stressen kan nemlig også opstå i den situation, hvor en begivenhed vil tvinge sig til at vurdere, hvori ens selv består, hvor det at være fortvivlet ikke at ville være sig selv. På trods af, at det er problematisk at skære noget af Kierkegaard tænkning bort, da religiøsiteten er hele fundamentet for måden, hvorpå selvet og fortvivlelsen defineres, så vælger jeg alligevel at lade Kierkegaards forståelse af selvet som grundet i Gud erstatte af Arendts forståelse af dette som konstitueret ved de andre mennesker i fremtrædelsesrummet. På denne måde vil jeg, som Hannay har kritiseret mange kierkegaardforskere for at gøre, nemlig så at sige at læse med det ene øje lukket og 'udsætte' religiøsiteten. Hermed vil en alternativ forståelse af fortvivlelsen og selvet altså være af en sådan art, at den andenhed, hvori selvet begrundes, ikke er udtrykt ved Gud men derimod i det andet menneske. Kierkegaard ville sandsynligvis selv være utilfreds med denne behandling hvor kristendommen tages ud af ligningen, og han siger om den, der ”gjør den [kristendommen] til Løgn og Usandhed – hvilken uhyre fortvivlet

Forestilling om sig selv maa det Selv have!” (SKS 11: 236).

Hvis man således i sin arbejdssituation eller andre situationer oplever nødvendighedens eller andre former for fortvivlelse, der alle i grunden blot er fortvivlet ikke at ville være sig selv, så vil en øget erkendelse af, at ens selv er bestemt ved noget andet – om dette så er Gud eller fællesskabet – potentielt kunne påvirke sig væk fra en tænkning om, at disse faktorer har betydning for det selv eller *hvem*, man er. Det, der er essentielt for selvet, er ikke, hvorledes man håndterer hverdagens gøremål eller hvilke oplevelser og færdigheder, man har opbygget sig, men derimod den måde, man er over for det andet menneske. Hvis man således kan nå til den erkendelse, at alverdens udvortes begivenheder, modgang eller stor økonomisk gevinst ikke har at gøre med det selv, man er, så vil man være et skridt nærmere at kende sit sande selv og dermed et skridt nærmere at blive helbredt fra fortvivlelsen.

6.0 – Konklusion og opsummering

Min problemformulering og anliggende for indeværende speciale var som bekendt at undersøge, hvorledes den nuværende stress-epidemi kan forstås ud fra Kierkegaards forskellige begreber om fortvivlelse såvel som den forståelse af selvet, han udlægger med udgangspunkt i pseudonymet Anti-Climacus. Jeg indledte specialet med en gennemgang af stressen som fysiologisk begreb, hvor *the cognitive activation theory of stress* (CATS) både viser, hvordan stressreaktionen opstår for bedre at tilpasse sig en uventet situation eller fare, såvel som at vise, at ens forventning til stressreaktionens konsekvenser vil have indflydelse på, om man formår at tilpasse sig. Jeg redegjorde herefter for Kierkegaards begreb om selvet og fortvivlelse samt de skikkelser, fortvivlelsen kan tage sig. Kierkegaard definerer selvet som et forhold, der forholder sig til forholdet mellem to i en dialektisk syntese. Selvom Kierkegaard under pseudonymet Anti-Climacus fremstiller, at fortvivlelsen er tredobbelt, så vil alle disse former for fortvivlelse kunne reduceres til fortvivlet ikke at ville være sig selv, der altså både gælder for svaghedens og trodsens fortvivlelse. Fortvivlelsen tager skikkelse af endeligheds, uendelighedens, nødvendighedens og mulighedens fortvivlelse, der alle besværliggør det at gøre sig bevidst om at have et selv. Det er først, når man vorder sit selv, det vil sige at ville blive det selv, man i sandhed er, at man vil kunne blive helbredt fra fortvivlelsen. Jeg lod herefter de begreber, jeg har introduceret i en forståelse af fysiologisk stress, sammenligne og beskrive med nogle af de bestemmelser af fortvivlelse, som jeg har

redegjort for. Da Kierkegaards fremstilling af selvet og fortvivlen i høj grad er religiøst funderet, så syntes interessant at betragte disse ud fra den mere moderne filosof Hannah Arendt og det begrebsapparat, der fremgår i *Menneskets vilkår* (1958). Arendt beskriver nemlig heri et menneskes *hvem* som konstitueret ud fra den måde, hvorpå man udfolder dette for andre, hvilket således har tjent som en alternativ måde at forstå det selv hos Kierkegaard, der er grundet i Gud. Hvis den, der fortvivler, således accepterer og vorder sit selv som værende det, der udspiller sig i samspillet med andre mennesker, så vil denne ideelt set ikke opleve sig fortvilet i en konfrontation med den uvante situation. Forhåbningen herved er ikke nødvendigvis, at man med en sådan øget bevidsthed om sit selvs sathed vil eliminere fortvivlelsens medskyldighed i at fremkalde stressreaktionen, men derimod, at erkendelsen af, hvad selvet således er, i nogen grad vil kunne reducere den stress, der er på sigt vil have helbredsmæssige konsekvenser.