

## EKSISTENSENS FÆNOMENOLOGI

Af Bjarne Sode Funch<sup>1</sup>

*Med henblik på at blive fortrolige med tilværelsens vilkår er det fænomenologiens opgave at beskrive bevidsthedens struktur og det, der træder frem i den. I denne artikel betragtes menneskets eksistens inden for førstnævnte sigte med udgangspunkt i Søren Kierkegaard og William James' opfattelse af henholdsvis "Existens" og "pure experience". I fremstillingen beskrives den menneskelige eksistens som en proces, hvor individets livserfaring spejler sig i dagliglivets spontane bevidsthed, og hvor dagliglivets spontane bevidsthed finder resonans i individets livserfaring. Argumentet er, at det emotionelle liv former den menneskelige eksistens ved en levende relation mellem det aktuelle og individets emotionelle erfaringsverden. Derved konstitueres eksistensen som en følelse af at være sig selv, svarende til det, som James kalder "I" eller "pure ego", og som Kierkegaard benævner "Aand" eller "Selv". Under særlige omstændigheder transcenderer denne hverdagslige eksistens sig selv i en intens emotionel oplevelse, hvorved en flygtig emotionel erfaring konstitueres i en sanselig form med øget personlig integritet som resultat.*

**Nøgleord:** eksistens, fænomenologi, ren oplevelse, emotion, selvet.

**Keywords:** existence, phenomenology, pure experience, emotion, self.

## 1. Indledning

Rudyard Kipling har engang udtalt: "People say that what we're all seeking is the meaning of life... I think that what we're really seeking is the experience of being alive" (Cogswell, 2008, p. 7). Kiplings udtalelse rammer ind i kernen af den eksistentielle psykologi, hvor tænkningen sætter sig selv i parentes. Eksistenspsykologi<sup>2</sup> er betegnelsen for en psykologi, der ofte er udtryk for en livsholdning, hvor engagementet i tilværelsen går

<sup>1</sup> Dr.phil., cand.psych., lektor, Institut for Mennesker og Teknologi, Roskilde Universitet, adjungeret professor, Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

<sup>2</sup> Jeg har valgt at bruge betegnelsen *eksistenspsykologi* i stedet for *eksistensfilosofi*, som ellers er den mest anvendte betegnelse, fordi filosoffer i højere grad end psykologer har beskæftiget sig med de eksistentielle problematikker. Det har dog for det meste været med en interesse for den menneskelige psykologi.

forud for selve indholdet i livsanskuelsen og derfor også anses som værende mere væsentligt end indholdet. Dette sætter eksistenspsykologien i et vanskeligt dilemma ved på forhånd at annullere sig selv som en psykologisk "lære" om menneskets eksistens. I den menneskelige natur ligger der en ubændig trang til at forstå og skabe mening i tilværelsen, men resultatet af denne bestræbelse formår ikke at indfange det væsentligste i den menneskelige eksistens, nemlig eksistensen i sig selv, hvor eksistens er en proces, og det at eksistere er at være denne proces, uanset hvad indholdet i processen er.

Kierkegaard var fuldt ud bevidst om dette dilemma ved den eksistenspsykologiske tænkning. I *Afsluttende uvidenskabelig Efterskrift* (2002/1846) skriver han: "Existenten er ligesom Bevægelse en saare vanskelig Sag at omgaaes. Tænker jeg den, saa hæver jeg den, og saa tænker jeg den ikke" (p. 281). Netop i Kierkegaards formulering: "Tænker jeg den, saa hæver jeg den, og saa tænker jeg den ikke" ligger dilemmaet skjult. Det kan således forekomme uforståeligt, at tænkningen på én gang ophæver eksistensen og samtidig er fraværende? Det kan bedst forstås på den måde, at tænkning er en fuldgyldig aktivitet i den menneskelige eksistens. Omend vi ikke tænker hele tiden, så optager tænkning en væsentlig del af vores bevidsthedsliv og dermed vores eksistens. En væsentlig del af denne tænkning er et flow af tanker, som passerer gennem bevidstheden. Det er tanker, der ikke er styret af intentioner, men fylder bevidstheden uden mål og med. Tanker *om* noget er en helt anden form for tanker. Det er tanker, der forholder sig til "noget", enten i et forsøg på at identificere, forstå, problematisere eller på anden måde forholde sig til dette noget. Den umiddelbare rene tænkning har naturligvis også et indhold, men det er som allerede nævnt processen, der kendetegner eksistens, og ikke indholdet.

Med sin spidse pen gør Kierkegaard det klart, at den filosofiske tænkning er ude i et håbløst forehavende. Han skriver blandt andet: "Vil man nu antage, at den abstrakte Tænkning er det Høieste, saa følger deraf, at Videnskaben og Tænkerne stolt forlade Existenten og lade os andre Mennesker det Værste at døie" (Kierkegaard, 2002, p. 274). Han konkluderer: "I Abstractionens Sprog fremkommer egentligen aldrig Det, som er Existentens..." (2002).

I spørgsmålet om, hvad der er eksistensens "sprog", kommer vi et skridt nærmere, når Kierkegaard (2002/1846) skriver: "*Speculationen* seer bort fra Existenten; det at eksistere bliver for den det at have existeret (Forbigangenheden), Existenten et forsvindende og ophævet Moment i det Eviges rene Væren" (p. 518). At Kierkegaard skelner mellem eksistens og væren, skal ikke gøres til genstand for analyse i denne sammenhæng. Det skal blot nævnes, at den rene væren i Kierkegaards opfattelse er en abstraktion – han taler endog om "Abstraktionens Chimaire" (p. 180) – fordi mennesket ikke er i stand til at se sig selv udefra. Væren tilhører derfor evighedsens guddommelige sfære, mens eksistensen er individets eget ansvar.

## 2. Det eksisterende

”Abrikostræerne findes, abrikostræerne findes / bregnerne findes; og brombær, brombær / og brom findes, og brinten, brinten” således indleder Inger Christensen (1981) sit digt *alfabet*. Vi kunne følge i Christensens fodspor og sige: ”Havet findes, fuglene findes, Psyke & Logos findes.” Rækken af ting i verden er uendelig. Men når alle disse ting findes i verden, så må de også eksistere. Vi må således konkludere, at uendelig mange ting eksisterer. I denne sammenhæng tænker vi umiddelbart på materielle ting, men hvad med en enhjørning eller et atom, som gennem århundreder blot var en hypotetisk størrelse? Eksisterer de også? Her må det konstateres, at både fiktive og hypotetiske størrelser eksisterer i bedste velgående i den menneskelige bevidsthed, omend de har en anden karakter end abrikoser og bregner. Begrebet eksistens, som det oftest anvendes i dagligsproget, bruges om alle ting, eller som Signe Gjessing (2020) formulerer det i sit digt *Tratatus Philosophico-Poeticus*: ”Alt giver indtryk af en verden” (p. 35). Med andre ord: Alt det, der kan træde frem i vores bevidsthed, eksisterer.

Inden for eksistenspsykologien har begrebet eksistens en mere snæver betydning. Mens eksistens i daglig tale refererer til de fænomener, som optræder i bevidstheden, vender eksistenspsykologien forholdet om ved at definere eksistensen som det forhold, at fænomenerne optræder i bevidstheden. Dette kan måske umiddelbart være vanskeligt at forstå, men det forhold, at tingene optræder i bevidstheden, konstituerer eksistensen. Uden bevidsthed er der ingenting. Med andre ord: Eksistens manifesterer sig som oplevelse. På samme måde som cellen er en grundlæggende enhed inden for biologi, så er oplevelsen den grundlæggende enhed inden for eksistenspsykologien. Døden og den absolutte bevidstløshed er netop udtryk for eksistensens ophør. Det vil sige, at eksistens i fagpsykologisk betydning forudsætter en bevidsthed, og at oplevelsen er eksistensens manifestation i dens uafbrudte tilbliven. Det betyder, at alle levende væsener med en bevidsthed i princippet eksisterer eller rettere er eksisterende. Eksistenspsykologien begrænser sig dog af flere grunde til den menneskelige eksistens.

## 3. Eksistensbegrebets etymologi

Ordet *eksistens* kommer fra nylatin *existentia*, der er afledt fra latin *existentia/existentia*, som betyder ”træde frem”, ”fremstå”, ”opstå”, ”komme til syne” (på engelsk: *stand forth, come out, emerge, appear, be visible, come to light, arise, be produced, turn into*). I en fænomenologisk kontekst betyder det, at noget træder frem i bevidstheden som en oplevelse. Her skal det for en god ordens skyld nævnes, at alt, hvad der træder frem i

bevidstheden, er en oplevelse ifølge fænomenologisk opfattelse. Der er således ikke forbundet en særlig emotionel karakter til ordet oplevelse, som der oftest er i dagligsproget, når der for eksempel tales om en oplevelsesrig tur til Paris.

For at trænge dybere ind bag forståelsen af ordet eksistens kan det tyske ord for at eksistere være en hjælp. På tysk hedder det *exist*, som i øvrigt er det samme som på engelsk, men på tysk er der det særlige forhold at hvis vi deler ordet op i *ex-ist*, får det en særlig betydning. Præfikset *ex* kender vi fra ord som *eksmand* og *ekshustru*, der betyder forhenværende eller tidligere mand og hustru. *Ist* er et verbum og betyder *er* eller *at være*. *Exist*, på dansk *eksistere*, betyder altså *forhenværende væren*. Udlægningen af henholdsvis det tyske og latinske ord henviser således i begge tilfælde til noget, der træder ud af noget andet, noget, der er gået forud. Selv om det kan lyde modsætningsfyldt beskriver Kierkegaard den menneskelige eksistens som det, der går forud for bevidstheden om det eksisterende og dermed tænkningens opfattelse af hvad eksistens er. Det vil sige, at eksistens primært defineres ved den levende proces af det der umiddelbart træder frem i bevidstheden og sekundært ved bevidstheden om det der træder frem. Fænomenologi defineres som studiet af fænomenerne, altså studiet af det, der træder frem i bevidstheden, og har i denne sammenhæng til opgave at beskrive eksistensens fremtrædelsesform i det oplevede samt de bevidsthedsmæssige forhold, der konstituerer oplevelsen af at være et eksisterende væsen. Hensigten med nærværende fremstilling er i denne sammenhæng at beskrive de forhold, der skaber oplevelsen af at eksistere og være sig selv på trods af de bevidsthedsmæssige ændringer der sker gennem et livsløb.

For at få klarhed over, hvad det er, der ligger forud for det at eksistere i den etymologiske betydning af ordet, kan en analyse af syndefaldsmyten være et skridt på vejen.

At referere til Adam og Eva forekommer oftest fjollet og måske endog fantasiløst, men når det drejer sig om eksistenspsykologi, er der ikke et bedre sted at begynde, hvilket også var Kierkegaards idé (1998/1844).

De fleste kender historien om Adam og Eva i Paradisets Have, sådan som den fortælles i Første Mosebog i Det Gamle Testamente. Først ”formede Gud Herren mennesket af jord og blæste livsånde i hans næsebor, så mennesket blev et levende væsen” (1 Mos 2,7). Gud satte ham derefter i Edens Have, for at han skulle dyrke og vogte den. Men Gud blev klar over, at det ikke var godt for mennesket at være ene, og mens Adams lå i dyb søvn, tog Gud derfor et af hans ribben og skabte deraf en kvinde.

Som det sikkert huskes, forbød Gud Adam og Eva at spise af træet midt i haven, og hvis de trodsede hans forbud, ville de dø. Men slangen fristede Eva og sagde, at det var noget vrøvl, at de ville dø, hvis de spiste af kundskabens træ. Slangen sagde: ”Vist skal I ikke dø! Men Gud ved, at den dag

I spiser af den, bliver jeres øjne åbnet, så I bliver som Gud og kan kende godt og ondt" (1 Mos 3,4-5).

Da de havde spist af frugten, blev deres øjne åbnet, og de opdagede, at de var nøgne. Derfor syede de figenblade sammen og bandt dem om livet. Senere blev de afsløret af Gud, der forviste dem fra Edens Have for at forhindre dem i også at spise af livets træ og derved opnå evigt liv.

Hvad er det, der sker med Adam og Eva i det øjeblik, de spiser af kundskabens træ? Vi ser jo tydeligvis en radikal ændring i Adam og Evas opfattelse af sig selv. Fra det ene øjeblik til det andet oplever de skam ved deres egen nøgenhed. Inden de spiste af kundskabens træ, var de ikke optaget af sig selv. Man kan måske endog sige, at de i det hele taget ikke var optaget af noget i den forstand, at de ikke reflekterede over deres egne oplevelser. De var i en tilstand af væren uden at være sig denne tilstand bevidst.

Det må straks være sagt, at Kierkegaard (1844), når han refererer til syndefaldsmyten, er ude i et helt andet ærinde end en udredning af ordet eksistens. Syndefaldsmyten illustrerer nemlig ikke kun syndens indtræden, som er Kierkegaards religiøse interesse at skabe klarhed omkring, men illustrerer samtidig selvrefleksionens indtræden i den menneskelige bevidsthed. Det forhold, at mennesket er i stand til at reflektere over sig selv. Det er et udbredt synspunkt, at mennesket er det eneste levende væsen, der er i stand til at forholde sig til sig selv og sin tilværelse. Om dette er sandt, kan i denne sammenhæng være ligegyldigt, men det er en væsentlig grund til, at begrebet eksistens inden for eksistenspsykologien er forbeholdt mennesket. Mennesket ved for eksempel, at det skal dø. Andre levende væsner har formentlig ikke en tilsvarende viden, måske lige bort set fra det øjeblik, inden døden indtræder.

#### 4. Den rene oplevelse

Selv om Kierkegaard har leveret fine fænomenologiske beskrivelser, så er han ikke fænomenolog. Det var således ikke i hans interesse at beskrive den menneskelige eksistens ud fra fænomenologiske iagttagelser. William James, der heller ikke almindeligvis betegnes som fænomenolog, havde derimod en sikker opfattelse af fænomenologiens grundlæggende betydning, ikke kun for den psykologiske forskning, men for videnskaben i det hele taget. Han udtaler således: "Introspective observation is what we have to rely on first and foremost and always" (James, 1890/1950, p. 185). Ud fra egne introspektive studier sammen med studier af andres oplevelse, blandt andet religiøse oplevelser, er James opmærksom på, at den menneskelige bevidsthed ikke er en entydig størrelse. Han skriver således:

It is that our normal waking consciousness, rational consciousness as we call it, is but one special type of consciousness, whilst all about it,

parted from it by the filmiest of screens, there lie potential forms of consciousness entirely different. We may go through life without suspecting their existence; but apply the requisite stimulus, and at a touch they are there in all their completeness, definite types of mentality which probably somewhere have their field of application and adaptation. No account of the universe in its totality can be final which leaves these other forms of consciousness quite disregarded (James, 1902, pp. 378-379).

Det er dog først et par år senere, at James får større klarhed over, hvilke bevidsthedsformer der undviger vores opmærksomhed. Samtidig reduceres de til en enkel specifik bevidsthedsform, som han kalder *pure experience* (ren oplevelse). James' skelnen mellem almindelig daglig bevidsthed og ren bevidsthed bringer os nærmere en forståelse af, hvad refleksionens genstand er. Med andre ord: Når Adam og Eva bliver bevidste om sig selv, hvad er så "sig selv"?

Som baggrund for en forståelse af ren oplevelse introducerer James (1904c, p. 534) sin filosofiske anskuelse som "radikal empirisme". Empirismen til forskel fra rationalismen tager udgangspunkt i delelementerne, det individuelle, og anser dem som primære i forhold til helheden, og hvor det universelle anses som en abstraktion. At empirismen er radikal, betyder, at alle delelementer i fremstillingen skal være oplevede, og at ingen direkte oplevede elementer må udelades. For at forstå, hvor radikal James' empirisme er – man kunne også tillade sig at kalde det fænomenologi – hævder han til forskel fra de klassiske empirister som David Hume, George Berkeley og John Mill, at de relationer, der forbinder oplevelser, også er oplevede og derfor må betragtes som reelle og virkelige på lige fod med andre oplevelser. Det er ifølge James et spørgsmål om at tage oplevelsen af en relation alvorligt og ikke lade sig forvirre af forklarende begreber. Et væsentligt eksempel er, at den samhörighed, der opleves mellem den, der oplever, og det oplevede er "virkelig", hvilket betyder, at den traditionelle opdeling i subjekt og objekt ikke altid er i overensstemmelse med det oplevede. Det er på denne baggrund, at James skelner mellem to forskellige bevidsthedsformer. I den ene type opleves det perciperede objekt som værende direkte repræsenteret, mens i den anden er objektet repræsenteret som noget, man har kendskab til, og er derfor ikke oplevet direkte. Den første type er netop, hvad James kalder "pure experience", og herom siger han: "Experience in its immediacy seems perfectly fluent. The active sense of living which we all enjoy, before reflection shatters our instinctive world for us, is self-luminous and suggests no paradoxes" (James, 1905, p. 29). Ren oplevelse er således navnet på "the original flux of life", før refleksionen har kategoriseret det. Her skal det bemærkes, at James følger en fænomenologisk tilgang til eksistens ved at sidestille "experience" med "life". Begrebet eksistens benytter han, så vidt jeg er orienteret, slet ikke i

sit forfatterskab, men der synes ikke at herske tvivl om, at James' brug af begrebet "life" kan sidestilles med begrebet eksistens. Det hævdes endog, at James har været bedre end de eksistentielle tænkere til at formulere den eksistentielle filosofi. Med poetisk reference hævder Julius S. Bixler (1959) således, at "everything they have said he has said better; he can write anything better than they!" (p. 80). Selv om denne vurdering nok skal tages med et vist forbehold, er det bemærkelsesværdigt, at James' skelnen mellem ren oplevelse og refleksion nøje svarer til Kierkegaards skelnen mellem "eksistens" og "tænkning". James tager ligesom Kierkegaard afstand til den refleksive tænkning som en beskrivende og definerende faktor for den menneskelige eksistens. Han går så vidt, at han siger:

For my own part, I have finally found myself compelled to *give up the logic*, fairly, squarely, and irrevocably. It has an imperishable use in human life, but that use is not to make us theoretically acquainted with the essential nature of reality... Reality, life, expedience, concreteness, immediacy, use what words you will, exceeds our logic, overflows and surrounds it (James, 1909, p. 76).

En nærmere bestemmelse af ren oplevelse volder dog James uoverskridelige problemer. Han hævder, at kun nyfødte babyer og mennesker i semi-koma efter søvn, narkotiske stoffer, sygdom eller slag i hovedet er i stand til at have ren oplevelse, og derfor kan den rene oplevelse ikke identificeres og dens indhold ikke beskrives (James, 1905, p. 29). Han tilføjer dog, at ren oplevelse er et andet ord for følelse eller sansning.

I et skitseagtigt forsøg på at definere ren oplevelse skelner James (1904a) mellem det faktum, at tingene i bevidstheden ikke blot er, men de er også erkendte. Med andre ord: Når vi er bevidste om noget, må der også være noget, vi er bevidste om. En tilsvarende skelnen kan beskrives med begreberne *levelse* og *oplevelse*, hvor *levelse* betegner den levende eksistens, således som den optræder i bevidstheden, mens *oplevelse* netop er refleksionen af det levede (Funch, 1974). Ren oplevelse eller *levelse* er netop det "stof", der er forudsætningen for alle vores oplevelser. James (1904a, p. 479) fastslår, at bevidsthed i form af ren oplevelse er en "epistemologisk" forudsætning, selvom vi ikke har en direkte evidens for, at det forholder sig således. Det lyder modsætningsfyldt, at noget skulle være til stede, men at vi bare ikke ved, at det er til stede. Det er dog ikke så underligt, som det lyder. Tag for eksempel et stille øjeblik, hvor du nyder udsigten over et smukt landskab. For de fleste vil der være korte perioder, hvor sansningen er ren sansning uden en tanke om, hvilket landskab det er, eller hvad der sker i landskabet. Det er der så at sige uden en reflekterende bevidsthed om det. Dukker et dyr pludselig op i landskabet, rettes opmærksomheden straks på dette dyr i et forøg på at finde ud af, hvad det er for et dyr. Med

andre ord: Der sker et skift fra ren oplevelse til reflekterende oplevelse. Ren oplevelse er således ikke en abstrakt størrelse, men noget, der træder frem i bevidstheden, uden at der samtidig er en erkendelse af, hvad det er, der træder frem.

I et forsøg på at bestemme, hvad ren oplevelse består af, på trods af at der ikke er en bevidsthed om det, der træder frem, taler James om "a stuff of pure experience", og i stedet for et generelt stof, som alle rene oplevelser består af, foreslår James (1904a, p. 487): "There are as many stuffs as there are 'natures' in the things experienced," og han fortsætter: "If you ask what any one bit of pure experience is made of, the answer is always the same: 'It is made of *that*, of just what appears, of space, of intensity, of flatness, brownness, heaviness, or what not.'"

I James' forsøg på at bestemme den rene oplevelse er det værd at bemærke, at han taler om både "what appears" og "'natures' in the things experienced". I et senere essay siger han, at ren oplevelse er et andet ord for følelse eller sansning (James, 1905, pp. 29-30), og netop hans sidste bestemmelse forbereder vejen til en fænomenologisk beskrivelse af eksistensen som den rene oplevelse. Skelner vi mellem sansning og perception, udgør sansningen den direkte og umiddelbare spejling af den ydre og indre verden. Sansning er således menneskets direkte forbindelse til den omgivende verden og ligeledes den direkte forbindelse til indre forestillinger og kropslige ytringer. Hvis vi for eksempel tager den visuelle sans, så afbilder øjet de aktuelle omgivelser. Det vil sige, at den rene sansning, hvad angår den visuelle sans, viser sig i former, farver og bevægelser. I den visuelle perception derimod optræder disse former, farver og bevægelser, som for eksempel en rød Tesla, der kører forbi på vejen. De sansede former, farver og bevægelser optræder i perceptionen, men som egenskaber ved bilen. I den rene sansning er der ingen erkendelse – ikke engang erkendelse af forskellige former og farver – men omgivelserne træder frem i bevidstheden uden umiddelbar bevidsthed om deres karakter. Kun nyfødte babyer og mennesker i semikoma efter søvn, narkotiske stoffer, sygdom eller slag i hovedet er i stand til at sanse verden i dens umiddelbarhed som James (1905, p. 29) siger. Det er dog en udtalelse, der skal tages med et vist forbehold. Ren oplevelse er oftest en ubemærket bevidsthedsstilstand, men den optræder hos alle og til enhver tid. Den er så at sige grundlaget i den menneskelige bevidsthed og eksistens, uden at der er en reflekteret bevidsthed om den. I de tilfælde, hvor ren sansning bemærkes, optræder den oftest kortvarigt og flygtigt, idet menneskets evige søgen efter forståelse og mening tager over og lægger et slør over det, som sansningen bringer. Den rene sansning bliver meget hurtigt reflekteret og gjort til genstand for kognitive funktioner, som at genkende, identificere, differentiere, ræsonnere og andet. Denne refleksion over den rene sansning er altafgørende for menneskets overlevelse, mens den rene sansning blot danner de nødvendige forudsætninger for de kognitive funktioner. På den anden side er

den rene oplevelse en manifestation af det levede liv i dets rene form og dermed et udtryk for menneskets eksistens.

## 5. Eksistensens emotionelle basis

Livet i sin konkrete realitet fremtræder udelukkende i den rene oplevelsessfære, mens tænkningen kun leverer et genskin, der ikke har eksistensens umiddelbare flow og vitalitet. Som allerede nævnt sidestiller James den rene oplevelse med sansning eller følelse. Selv om han ikke redegør for dette synspunkt, peger det mod det faktum, at både sansning og emotion, hvor sidstnævnte her sidestilles med følelse<sup>3</sup>, begge tilhører den rene oplevelsessfære. Det vil sige, at de begge fremtræder umiddelbart i bevidstheden uden refleksion. Sansninger ledes umiddelbart over i den refleksive bevidsthedssfære i form af genkendelse, eftertanke, vurdering og andre kognitive forarbejdninger. Samtidig vækker de samme sansninger emotionelle reaktioner, men i og med at det emotionelle tilhører den rene bevidsthedssfære, er det oftest den refleksive bevidsthed, der får overtaget og dominerer det oplevede. Derfor bemærker vi kun i særlige tilfælde, at det emotionelle former alle vores tanker og handlinger. For eksempel når køkkenhaven om foråret gøres klar til såning af sommerens afgrøder, er arbejdet fulgt af følelser som stille glæde og forventning. Ethvert træk i et skakspil vækker følelser som fryd, forventning, ærgrelse, frustration eller andet. I mødet med fremmede mærkes nysgerrighed, forventning, skepsis, årvågenhed eller måske direkte afsky. I mere komplekse forhold, som for eksempel i kærlighedsrelationer, deltagelse i religiøse ritualer og kreative aktiviteter, er det emotionelle repertoire ubegrænset. Men ingen vil være i tvivl om, at enhver handling og enhver tanke ledsages af noget emotionelt, selv om det oftest passerer ubemærket.

Det emotionelle former den menneskelige eksistens. Dette kan måske umiddelbart være vanskeligt at forstå, fordi det i fænomenologisk henseende ikke kan forstås, men kun føles. Det er således ganske vanskeligt for ikke at sige umuligt at finde beskrivelser af det emotionelle liv i såvel dokumentariske beretninger som skønlitterære fremstillinger, medmindre det emotionelle fremstilles i en beskrivende kontekst, hvor mennesker udfolder sig. Således fortæller den japanske forfatter Haruki Murakami (2009/2007) i sin bog *Hvad jeg taler om, når jeg taler om at løbe*, hvilke

---

3 I denne artikel anvendes begrebet *emotion* generelt om det menneskelige følelsesliv, sådan som det kommer til udtryk i det oplevede. Der skelnes således ikke mellem begreber som emotion, følelse, affekt, passion, humør, sindsstemning og sentiment, som der ellers er tradition for inden for emotionsforskningen, hvor der dog ifølge Carroll Izard (2010) og Thomas Dixon (2012) hersker stor krise om, hvordan begrebet emotion bør defineres.

tanker og følelser der passerer gennem hans bevidsthed under et maratonløb. Han skriver:

Efter syvogtredive kilometer hader jeg alt og alle. Jeg gider ikke mere. Jeg gider ikke løbe længere. Min fysiske energi er helt i bund, og jeg føler mig som en bil med tom benzintank. Jeg trænger til noget vand, men hvis jeg standser op for at drikke vand nu, kommer jeg aldrig i gang med at løbe igen. Jeg er tørstig, men har ikke engang energi nok til at drikke. Disse tanker får vreden til at stige op i mig. Jeg bliver vred på de spredte får, der lykkeligt græsser på et øde engstykke langs vejen, og på fotografen, der sidder og tager billeder inde fra bilen. Lyden fra kameraet går mig på nerverne. Og der er alt for mange får. Men det er jo rent faktisk fotografens arbejde at tage billeder og fårenes arbejde at æde græs, så jeg har ingen grund til at brokke mig. Alligevel irriterer det mig helt enormt. Små hvide vabler pibler frem på min hud, jeg er solskoldet. Hvad er det, jeg har gang i? Og hvorfor er det så varmt? (Murakami, 2009/2007, pp. 69-70).

Dette korte uddrag af Murakamis beretning om at løbe illustrerer, hvorledes eksistensen kommer til udtryk. Den viser med al tydelighed, at enhver "bevægelse" er farvet af det emotionelle. Han fortæller, at han *hader* alt og alle, han *gider* ikke mere, han føler sig som en bil med tom benzintank, og han bliver *vred* og *irriteret* på fårene og fotografen. Betragter vi vores egen tilværen under forskellige arbejdsopgaver; når vi laver mad, når vi børster tænder eller under hvilken som helst aktivitet, så vil vi blive opmærksomme på, at noget emotionelt altid er nærværende.

Vender vi endnu en gang blikket mod eksistenspsykologiens grundlægger, Søren Kierkegaard, så er det i denne sammenhæng værd at bemærke, at titlerne på tre af hans publicerede værker refererer til noget emotionelt: *Frygt og Bæven* (1843), *Begrebet Angest* (1844) og *Kjerlighedens Gjerninger* (1847). En flygtig søgning i Kierkegaards værker viser desuden, at de emotionelle problematikker spiller en fremtrædende rolle. Emotionelle betegnelser foruden de allerede nævnte, såsom afmagt, bitterhed, forstemthed, fortvivlelse, forvirring, glæde, håb, ligegyldighed, livslede, lyst, længsel, nydelse, melankoli, salighed, skam, skyld, sorg, tillid, tryghed, tungsind, tålmodighed og mange flere optræder med stor hyppighed i Kierkegaards tekster. Betragter vi for et kort øjeblik skønlitterære værker af for eksempel Fjodor Dostojevskij, Lev Tolstoj, Knut Hamsun, August Strindberg og Albert Camus og andre, der ofte betegnes som eksistentielle forfattere, er det ligeledes værd at bemærke, at disse værker ikke blot omhandler emotionelle forhold, men også i deres eksistentielle konsekvens initierer det emotionelle i læserens bevidsthed.

Det er ligeledes ikke overraskende, at det emotionelle har højeste status inden for psykoterapi generelt og i eksistentiel psykoterapi i særdeleshed.

Irvin Yalom (1999) definerer således den eksistentielle grundkonflikt som ”en konflikt, der udspringer af menneskets konfrontation med tilværelsens grundvilkår” (p. 16). Han hævder, at konfrontation med og bevidsthed om ultimative eksistentielle anliggender, som døden, friheden, isolationen og meningsløsheden, vækker angst, og i lighed med Kierkegaard anser han angsten som et grundelement, ikke blot i den psykoterapeutiske proces, men i den menneskelige eksistens generelt. Yaloms fremstilling af livets eksistentielle grundvilkår kan let lede opmærksomheden hen på den realitet, de refererer til, men hele den terapeutiske proces drejer sig om de emotioner, der for klienten knytter sig til henholdsvis døden, friheden, isolationen og meningsløsheden. Selv meningsløsheden, der almindeligvis forbindes med menneskets refleksion over livets mening, er først og fremmest forbundet med de emotioner, der følger oplevelsen af tomhed og manglende tro på, at der er noget at leve for. Det er emotioner, såsom håbløshed, pinefuldhed, formålsløshed, ørkesløshed, fortvivlelse, tomhed, angst, utilfreds, undertrykkelse, ked af det, bange, bedrøvet, ubehag, mindreværdsfølelse, skyld, vrede, tristhed, bitterhed, skam, depressivitet, apati, tvivl, livslede med mere. Oftest beskrives meningsløsheden som en mangelfølelse: følelsen af, at der ikke er noget at leve eller kæmpe for, manglende selvværdsfølelse, manglende følelse af at blive anerkendt, manglende livslyst og glæde, manglende tro på egen formåen og værdi, og endog en mangel på følelser, hvilket dog ikke stemmer overens med den fænomenologiske virkelighed. Der er således noget modsætningsfyldt i, at en tilstand af tomhed og selvopgivelse, hvor livet er uden mening samtidig er en tilstand, hvor den enkeltes eksistens er særdeles manifest og nærværende. I det øjeblik bevidstheden er opfyldt af selvmordstanker, er det eksistentielle nærvær på et højdepunkt. Med andre ord: Selv i de øjeblikke, en person føler sig mest forladt af livet, er vedkommende i allerhøjeste grad ”sig selv”.

Det er, som om vi eksplicit skal gøres opmærksomme på det emotionelle, og hvorledes det i væsentlig grad former vores eksistens, for at få øjnene bort fra alle de forhold, som vi mener skaber disse emotioner. Det minder om, hvorledes vi i det daglige færdes i en farverig verden uden at bemærke farverne. Gennem døgnets 24 timer er vores bevidsthedsliv ”farvet” af emotionelle aktiviteter. De er med andre ord en permanent dimension i vores eksistentielle liv. Der er tale om en emotionel rigdom, der er lige så mangfoldig og rigt varieret som de farver, der kendetegner vores omgivelser. Det er muligt, at der ligesom inden for farvelæren er nogle relativt få grundemotioner. Således hævder fremtrædende forskere inden for emotionspsykologien, som for eksempel Robert Plutchik (1984), Paul Ekman (1992), Japp Panksepp (1982) og Philip Johnson-Laird & Keith Oatley (1989), at det menneskelige følelsesliv kan beskrives ud fra fem til otte grundemotioner, såsom vrede, frygt, glæde, sorg og afsky. Alle andre emotionelle kvaliteter er resultat af en kombination af disse. Senest har Alan Cowen og Dacher Keltner (2017) i en undersøgelse kommet frem

til 27 emotionelle kategorier. Det skal tilføjes, at der hidtil ikke er fundet neurologisk belæg for nogen af disse antagelser. Det, vi med sikkerhed kan fastslå, er, at menneskets emotionelle liv set fra en fænomenologisk synsvinkel er lige så mangfoldigt og varieret som de farver, verden omgiver os med. Der er ingen grænser for mangfoldigheden, og det enkelte menneske vil jævnligt gennem hele livet opleve nye emotionelle kvaliteter, de ikke tidligere har oplevet, og antagelig opstår nye emotionelle kvaliteter, i takt med at de menneskelige livsvilkår forandres.

Det emotionelle former eksistensen gennem hele det menneskelige livsløb. Fra tidligste tid vækker følesansens oplevelser af for eksempel smerte og sult, lyst og ulyst, behag og ubehag, glæde og fortvivlelse. Ligeledes hersker der næppe tvivl om, at en følelse som frygt ligger som et emotionelt beredskab i den menneskelige psyke. Så dybt, at den kan spores ikke blot til andre pattedyr, men også til insekter og spindlere, såsom fluer og edderkopper. Med udgangspunkt i det emotionelle beredskab, som vi i dag ikke er i stand til at definere entydigt, nuanceres det emotionelle liv gennem hele individets livsløb i relation til givne livsvilkår. Emotionspsykologer har som allerede nævnt søgt at definere et antal grundemotioner, som alle andre emotionelle kvaliteter bygger på. Dette er uden tvivl en forenkling, der antagelig er inspireret af forskellige herskende farvelærere, der alle opererer med et lille antal primære farver, der sammen med sort og hvidt giver grundlag for alle andre farvenuancer. Det emotionelle liv bygger næppe på tilsvarende enkle principper som de gængse farvelærere, selv om sammenligningen er nærliggende. Fra et fænomenologisk synspunkt har de enkelte emotionelle kvaliteter deres egen selvstændige status, der ikke kan reduceres til eventuelle grundemotioner, ligesom farven grøn i oplevelsen ikke reduceres til en blanding af gul og blå.

## 6. Den personlige eksistens

”Whatever I may be thinking of, I am always at the same time more or less aware of *myself*, of my *personal existence*” (James, 1904c, p. 176). James peger her på det fænomen, der er eksistensens essens, nemlig oplevelsen af at være sig selv som et unikt individ, *homo singularis*. Der er næppe nogen, der vågner op om morgenen uden en følelse af at være sig selv. Alligevel er det vanskeligt at definere, hvad det er, der konstituerer denne følelse af at være den person, man nu engang er. James (1904c) skelner forsøgsvis mellem ”me” (mig) og ”I” (jeg). Han bruger begrebet *mig* om det selv, vi er bekendt med, og som han også benævner *det empiriske selv*. Her går James ud fra, at vi føler og handler over for visse ting og forhold, på samme måde som vi føler og handler i forhold til os selv. Han hævder, at vores berømmelse, vores børn og vores beskæftigelse kan være lige så dyrebare som vores egen krop og vækker de samme følelser og handlinger.

Han hævder, at "me" i dets bredeste betydning er den totale sum af alt, hvad der opfattes som mit, ikke kun min krop og min psyke, men også mit tøj, min bolig, min partner, børn, bankkonto og så videre. Alle disse ting og forhold vækker de samme emotioner, hævder James (1094c, p. 177). Det, der er bemærkelsesværdigt i denne sammenhæng om eksistensens fænomenologi, er, at James ligesom Kierkegaard, Yalom og mange skønlitterære forfattere har det emotionelle i centrum.

James (1904b) har langt større problemer med at definere jeget, også kaldet det rene ego. Han fastslår, at jeget, som han også kalder "the thinker" (tænkeren), er det, der er bevidst om noget, men hvad dette jeg egentlig består af, forbliver uvist. Han stiller sig selv det spørgsmål, om jeget er den passerende bevidsthed i sig selv, eller om det er noget dybere og mindre foranderligt? Vores umiddelbare opfattelse er, at jeget set fra et fænomenologisk synspunkt er noget permanent. Vi er jo den samme person fra fødsel til død, selv om vores viden, tænkning, handlefærdighed med mere ændrer sig gennem hele livsløbet. Derfor kan jeget ikke defineres ved den passerende bevidsthed i sig selv, men må være noget andet og mere.

Da James i 1880'erne formulerede sine tanker om bevidstheden om selvet, var han ikke opmærksom på den rene oplevelsessfære og manglede derfor forudsætning for at beskrive jegets fænomenologi. Oplevelsen af at være sig selv – den selvidentitet, der følger én gennem hele tilværelsen og giver følelsen af at være det jeg, der oplever og handler i verden – er et fænomen, der tilhører den rene oplevelsessfære, og er derfor noget, der træder frem i bevidstheden, uden at der er en reflekterende bevidsthed herom. I det daglige liv er vi således aldrig i tvivl om, at det er vores personlige jeg, der oplever og handler i verden. Vores krop og bevidsthed er vores personlige krop og bevidsthed, men når vi forsøger at begribe, hvad dette jeg egentlig er, møder vi den samme hindring, som David Hume beskriver i sin afhandling *Treatise of Human Nature*:

I never can catch myself at any time without a perception, and never can observe anything but the perception. When my perceptions are removed for any time, as by sound sleep, so long am I insensible of myself, and may truly be said not to exist (Hume, 1738).

Hume konstaterer ikke blot, at hans eksistens manifesterer sig i form af bevidsthed, men også at den del af hans eksistens, der er afgørende for at opleve sig selv, er et flygtigt fænomen i den forstand, at den er umulig at indfange og beskrive. Almindeligvis forholder det sig således, at en ren oplevelse kan gøres til genstand for refleksion og dermed forsøgsvis beskrives. Men det forholder sig tilsyneladende anderledes med fænomenet den personlige eksistens.

Det kan som udgangspunkt konstateres, at den personlige eksistens tilhører den rene oplevelsessfære i form af en uendelig bevidsthedsstrøm. Alt

det, der træder frem i bevidstheden, er med til at konstituere jeget eller den personlige eksistens, men hverken sansninger eller emotioner kan i sig selv være konstituerende, fordi de er i et flow af konstant ændring og derfor ikke giver grundlag for jegets permanens. Alligevel er der god grund til at fokusere på det emotionelle som grundlag for den personlige eksistens, ikke kun fordi der er tale om en *selvfølelse*, men også fordi det emotionelle tilhører den personlige sfære til forskel fra det sansede, der tilhører den sociale sfære. Spørgsmålet er, hvordan det emotionelle konstituerer følelsen af at være sig selv.

Det er her min antagelse, at det aktuelle emotionelle liv reflekteres i personlige livserfaringer. Men andre ord at tidligere emotionelle oplevelser gemmes i hukommelsen, og når de aktuelle emotionelle oplevelser spejles i disse livserfaringer, opstår en følelse af personlig eksistens. Alt dette sker i den rene oplevelsessfære, hvor relationen mellem det aktuelle og det tidligere er ifølge James' radikale empirisme i sig selv er en oplevelse. Denne oplevelse har dog en sådan karakter, at den ikke kan omsættes i et beskrivende sprog eller billede uden overdreven fortolkning. Den personlige eksistens træder frem i bevidstheden som en følelse, en følelse af at være sig selv, og den aktuelle oplevelses refleksion i livserfaringen giver følelsen af den kontinuitet, der kendetegner den personlige eksistens. Kierkegaard (2006/1849) beskriver eksistensens nærvær på følgende måde:

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 (Kierkegaard, 2006/1849, p. 129).

Dette kan umiddelbart være vanskeligt at forstå i en fænomenologisk kontekst, da Kierkegaard i sin religiøse interesse anser mennesket som en syntese af uendelighed og endelighed, af det timelige og det evige samt af frihed og nødvendighed. I beskrivelsen af det personlighedspsykologiske er disse forhold netop beskrivelsen af den aktuelle oplevelse som uendelig, timelig og fri over for livserfaringen, der er endelig, evig og nødvendig. Men som Kierkegaard også påpeger, så er det ikke kun forholdet – i dette tilfælde det aktuelle forhold til tilværelsen – der forholder sig til livserfaringens forhold, der bestemmer selvet, men at disse forhold, som forholder sig til hinanden, danner et positivt tredje, som er selvet. Kierkegaards bestemmelse af selvet får et fænomenologisk perspektiv, når James i sin radikale empirisme hævder, at relationen er en oplevelse i sig selv. Sagt mere præcist: Den personlige eksistens, der er resultat af et emotionelt forhold, der forholder sig til en tilsvarende emotionel livserfaring, optræder som noget i sig selv, nemlig følelsen af at være sig selv som et eksiste-

rende væsen. Men det er en følelse og derfor noget, der aktualiseres i den rene oplevelsessfære. Eksistensen, der kun manifesteres i den enkelte, er evigt nærværende, men sjældent bevidst. Sagt på en anden måde: Det at være sig selv er formet af den enkeltes emotionelle liv.

## 7. Selv-transformerende eksistens

Det kan måske skabe en vis forvirring, at den menneskelige eksistens betegnes med så forskellige begreber som selv, ånd, jeg, det rene ego, den personlige eksistens, men dette skal kun opfattes som forskellige forfatteres bestræbelse på at indfange et fænomen, som i sin natur er en levende proces. Eksistens er først og fremmest det at leve, set i et personligt perspektiv. De emotioner, som konstituerer eksistensen, er altid individuelle. Den enkeltes følelsesliv, som det udfolder og udvikler sig gennem livsløbet, er altid unikt. Det klassiske eksperiment af John Watson (1920) med det 11 måneder gamle barn Albert viser med al tydelighed, hvordan den enkeltes følelsesliv er afhængigt af de forhold og påvirkninger, den pågældende udsættes for. Derfor er det emotionelle liv, der karakteriserer den enkeltes tilværelse, altid singulært og derfor også et enestående kendetegn på det enkelte menneske.

Eksistensen som den personlige følelse af at være sig selv, en følelse af at være nærværende i alt, hvad man tænker og foretager sig, er permanent. Den optræder fra det øjeblik, man vågner om morgenen, til man lukker øjnene igen om aftenen. Endog i drømme optræder denne, hvad man også kunne kalde *selvfølelse*. Men den fremtræder med større eller mindre intensitet. Under særlige omstændigheder træder eksistensen frem i en anderledes og mere intens form end under almindelige forhold. Der er her tale om eksistensen i såkaldte transcendent oplevelser, der går under mange forskellige betegnelser, såsom "religious experience" (James, 1902), "spiritual experience or illumination" (Hardy, 1979), "numinous experience" (Otto, 2014/1917; Jung, 1968/1938; Latham, 2013), "aesthetic experience" (Funch, 1997, 2007; Roald, 2007, 2015), "peak experience" (Maslow, 1968), "aesthetic peak experience" (Panzarella, 1980) "flow or optimal experience" (Csikszentmihalyi, 1990), "great experience" (Neuman, 1989a/1959), "ecstasy" (Laski, 1961), "cosmic experience" (Bucke, 1923/1901), "oceanic feeling" (Freud, 1966/1930; Ehrenzweig, 1967; Saarinen, 2015), "memorable experience" (Corff, 2014), "mystical experience" (Wulff, 2014; Zaehner, 1957) og flere andre. Denne sidestilling af forskellige transcendent oplevelser er ikke ensbetydende med, at de er ens, men blot at de har en række fællestræk, hvor det, der kendetegner dem, er, at de transcenderer den almindelige bevidsthedsstrøm. Det er oplevelser, der har en helt anden karakter end ordinære oplevelser i dagligdagen. David Wulffs (2014) beskrivelse af den mystiske oplevelse gælder for alle transcendent oplevelser:

Whereas commentators thus continue to disagree on the definition and nature of mysticism, there is more or less a consensus that any experience appropriately qualified as mystical diverges in fundamental ways from ordinary conscious awareness and leaves a strong impression of having encountered a reality radically different from the sensory-based world of everyday experience. Rare and fleeting though they usually are, such experiences often stand out as joyous, defining moments in the lives of those who have them (Wulff, p. 370).

Det er således oplevelser, der udmærker sig ved deres anderledeshed og deres emotionelle intensitet. Som Wulff skriver, forbindes de almindeligvis med stor lystfølelse eller glæde, hvilket også har givet anledning til at karakterisere dem som ekstaser (Laski, 1961), men de kan i princippet antage alle mulige emotionelle kvaliteter.

Et andet oplevelsesaspekt, der kendetegner disse transcendentale oplevelser, er hvad Erich Neuman (1989b/1959, p. 136) betegner som "wholeness"; en betegnelse, som Csikszentmihalyi og Robinson (1990, p. 178) også anvender til beskrivelse af en følelse af at være fuldstændig sig selv. Betegnelsen "existential density" er et tilsvarende forsøg på at indkredse den intense følelse af selv-nærvær, autenticitet og fuldkommenhed – en følelse af at være i absolut overensstemmelse med ens livsværdier – som kendetegner den transcendentale oplevelse (Funch, 1997, pp. 238-241). Denne eksistentielle tæthed optræder i forhold, hvor grænsen mellem individ og verden er ophævet og tilsammen udgør en enhed af ren oplevelse, hvor den personlige eksistens er transparent til stede i hele oplevelsen.

Transcendentale oplevelser er sjældne og oftest ganske kortvarige, men de er almindeligvis efterfulgt af en ophøjet følelse af at have været i kontakt med en livsform, der er mere ægte, ideel og efterstræbelsesværdig end det ordinære liv, man aktuelt lever. Det er en oplevelse, der ofte beskrives med ord som "enlightenment" og "purgation". Monroe Beardsley (1981, p. 560) beskriver det som en ualmindelig følelse af at være fri for indre forstyrrelser og ubalancer. Laski (1961, p. 86) konkluderer ud fra sine studier, at sådanne oplevelser ofte giver anledning til følelser af "vitality" og "well-being", mens Rainer Maria Rilke (1982/1907, p. 60) poetisk erklærer, at man efter sådan en oplevelse må ændre sit liv.

Eksistensen manifesterer sig således på usædvanlig vis i den transcendentale oplevelse. Selv om den emotionelle dobbeltrelation tilhører den rene oplevelsessfære og derfor ikke umiddelbart er reflekteret og bevidstgjort, træder den frem med en så stor intensitet, at den efterlader et indtryk, der oftest forbliver uforglemmeligt.

Disse øjeblikke, hvor eksistensen giver sig til kende i sin mest intense og ideelle form, giver anledning til dyb undren. Hvad er anledningen til denne form for oplevelse? Skyldes den blot mødet med et imponerende natursceneri, en guddommelig åbenbaring eller et storslået kunstværk? Hvis det

var tilfældet, hvorfor påvirkes så nogle mennesker og andre ikke? Det kan således ikke udelukkende skyldes ydre omstændigheder, men der må også forefindes særlige individuelle forudsætninger.

De fænomenologiske beskrivelser af den personlige eksistens, som den kommer til udtryk i den transcendent oplevelse, vidner om en begivenhed, hvor en personlig transformation finder sted. Med andre ord at der indtræder en ny tilstand af frihed, hvor tidligere indre uro og forstyrrelser afløses af harmoni og lyst til livet.

Med baggrund i studier af den æstetiske oplevelse og kunstneriske kreativitet har jeg argumenteret for, at den transcendent oplevelse er en tilfældig hændelse, hvor en abstrakt emotionel kvalitet konstitueres (Funch, 1997, 2022). At emotioner i deres levende udfoldelse tilhører den rene oplevelsessfære, kan i sig selv være vanskeligt at forstå, da vi jo rent faktisk oplever, når vi er glade, kede af det, vrede, eller hvad det nu kan være. Men her er det vigtigt at skelne mellem den emotionelle udfoldelse og vores bevidsthed herom. Når den aktuelle relation spejler sig eller relaterer sig til en tilsvarende relation i livserfaringens emotionelle repertoire, er der almindeligvis en umiddelbar overensstemmelse mellem ren og reflektiv oplevelse. Man kunne også sige, at vi bekræfter os selv i dagligdagens hændelser. Selv om det kan lyde banalt, så er vi os selv i den daglige tilværelse. I den transcendent oplevelse bliver vi en anden. Dette skal naturligvis ikke forstås i absolut forstand, men som en ændring af en specifik emotionel tilstand. Abstrakte emotioner er emotioner, der aldrig har fået adgang til den reflektive bevidsthed. Det er emotioner, der er fremkaldt af særlige hændelser eller varige livsomstændigheder, som for eksempel da Marguerite Duras som fireårig blev voldtaget af en 11-årig dreng, eller som Louise Bourgeois, der for livstid blev psykisk påvirket af sin fars vedvarende kærlighedsaffære med familiens stuepige, uden at hendes mor greb ind. Sådanne emotioner knytter sig til særlige hændelser, men de forbliver autonome, fordi den pågældende person ikke har de nødvendige forudsætninger for at begribe dem. Men der er tale om følelsesmæssige påvirkninger, der i lang tid, måske for livstid, kan påvirke det emotionelle liv med uro og tankemylder. Min tese er, at den transcendent oplevelse er en tilfældig hændelse, der spejles i en abstrakt emotionel erfaring og derved bliver konstitueret i sansbar form. Dette er eksistens i dens absolutte udfoldelse.

## 8. Sammenfatning

I et forsøg på at beskrive den menneskelige eksistens ud fra et fænomenologisk perspektiv defineres eksistensen med referencer til Kierkegaard og James som en naturlig proces, hvori fortrinsvis sansninger og emotioner aktualiseres, og hvor refleksionen, tænkningen og selvbevidstheden er fraværende. Den personlige eksistens defineres med reference til Kierkegaard

som en livslang proces, hvor det emotionelle i de til enhver tid aktuelle relationer til verden spejler sig i tilsvarende livserfaringer og dermed danner en relation, der er grundlag for følelsen af at være sig selv. Selvfølelsen følger den enkelte gennem hele livet, den er emotionelt konstitueret og derfor umulig at begribe i et konceptualiserende sprog. Endelig defineres højdepunktet i den personlige eksistens som en selv-transformation, hvor en abstrakt emotion konstitueres i sansbar form og dermed bidrager til personlig integritet.

## REFERENCER

- Beardsley, M.C. (1981). *Aesthetics: Problems in the philosophy of criticism*. 2nd ed. Indianapolis: Hackett Publishing Company. <https://doi.org/10.5040/9781350928565>
- Bixler, J.S. (1959). The existentialists and William James. *American Scholar*, 28(1), 80-90.
- Bucke, R.M. (1923/1901). *Cosmic consciousness: a study in the evolution of the human mind*. New York: E. F. Dutton.
- Christensen, I. (1981). *alfabet*. København: Gyldendal.
- Cogswell, D. (2008). *Existentialism for beginners*. Hanover: Steerforth Press.
- Corff, B.L. (2014). *Psychological context of aesthetic experience: an exploration of memorable art appreciation events*. Dissertation. Santa Barbara: Fielding Graduate University.
- Cowen, A.S., & Keltner, D. (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *PNAS*, Published online September 5, 2017. <http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1702247114>.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M., & Robinson, R.E. (1990). *The art of seeing: an interpretation of the aesthetic encounter*. Malibu: J. Paul Getty Museum and Getty Center for Education in the Arts.
- Dixon, T. (2012). "Emotion": the history of a keyword in crisis. *Emotion Review*, 4, 338-344. <https://doi.org/10.1177/1754073912445814>
- Ehrenzweig, A. (1967). *The hidden order of art: a study in the psychology of artistic imagination*. San Francisco: University of California Press. <https://doi.org/10.1525/9780520341456>
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Freud, S. (1966/1930). *Kulturens byrde*. (Conrad Raun, overs.). København: Hans Reitzel.
- Funch, B.S. (1974). *Æstetikens psykologi: Dens maya og prolegomena*. København: Psykologisk Laboratorium, Københavns Universitet. <https://doi.org/10.4324/978100324857>
- Funch, B.S. (1997). *The psychology of art appreciation*. København: Museum Tusulanum.
- Funch, B.S. (2007). A psychological theory of the aesthetic experience. In L. Dorfman, C. Martindale & V. Petrov (eds.), *Aesthetics and innovation* (pp. 3-19). Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Funch, B.S. (2022). *The psychology of artistic creativity*. London: Routledge.

- Gjessing, S. (2020). *Tractatus Philosophico-Poeticus*. København: Forlaget Vandkunsten.
- Hardy, A. (1979). *The spiritual nature of man: a study of contemporary religious experience*. Oxford: Clarendon Press.
- Hume, D. (1738). *Treatise on human nature*. Sec. VI. Oxford: Clarendon Press.  
<https://oll.libertyfund.org/title/bigge-a-treatise-of-human-nature>.  
<https://doi.org/10.1093/oseo/instance.00046221>
- Izard, C.E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2, 363-370.  
<https://doi.org/10.1177/1754073910374661>
- James, W. (1958/1902). *The varieties of religious experience*. Reprint. New York: Mentor Books. <https://doi.org/10.1037/10004-000>
- James, W. (1904a). Does consciousness exist? *Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, 1(18), 477-491. <https://doi.org/10.2307/2011942>
- James, J. (1904b). *Psychology*. London: Macmillan.
- James, W. (1904c). A world of pure experience. *Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, 1(20), 533-543. <https://doi.org/10.2307/2011912>
- James, W. (1905). The thing and its relations. *Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, 2(2), 29-41. <https://doi.org/10.2307/2011699>
- James, W. (1909). *A pluralistic universe*. Frankfurt am Main: Outlook Verlag. (Reproduction of the original, 2018).
- James, W. (1950/1890). *The principles of psychology*. Vol 2. New York: Dover Publications.
- Johnson-Laird, P.N., & Oatley, K. (1989). The language of emotions: an introduction of a semiotic field. *Cognition and Emotion*, 3, 81-123.  
<https://doi.org/10.1080/02699938908408075>
- Jung, C.G. (1968/1938). *Psykologi og religion*. (Christian Kock, overs.). København: Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (1998/1844). *Begrebet Angest*. København: Gads Forlag.
- Kierkegaard, S. (2002/1846). *Afsluttende uvidenskabelig Efterskrift*. København: Gads Forlag.
- Kierkegaard, S. (2006/1849). *Sygdom til døden: En christelig psykologisk udvikling af opbyggelse og opvækkelse*. København: Gads Forlag.
- Laski, M. (1961). *Ecstasy in secular and religious experiences*. Reprint. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1990.
- Latham, K.F. (2013). Numinous experiences with museum objects. *Visitor Studies*, 16(1), 3-20. <https://doi.org/10.1080/10645578.2013.767728>
- Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. 2nd ed. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Murakami, H. (2009/2007). *Hvad jeg taler om, når jeg taler om at løbe*. (Mette Holm, overs.). Aarhus: Forlaget Klim.
- Neuman, E. (1989a/1959). Creative man and the "great experience". (Eugene Rolfe, Trans.). In *The place of creation: Six essays* (pp. 131-202). Princeton: Princeton University Press.
- Neuman, E. (1989b/1959). The experience of the unitary reality. (Eugene Rolfe, Trans.). In *The place of creation: Six essays* (pp. 63-130). Princeton: Princeton University Press.
- Otto, R. (2014/1917). *Das Heilige: Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen*. München: Verlag C.H.Beck.
- Panksepp, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions. *Behavioral and Brain Sciences*, 5, 407-467. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00012759>

- Panzarella, R. (1980). The phenomenology of aesthetic peak experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, 20, 69-85. <https://doi.org/10.1177/002216788002000105>
- Plutchik, R. (1984). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information*, 21, 529-553. <https://doi.org/10.1177/053901882021004003>
- Rilke, R.M. (1982/1907). *The selected poetry of Rainer Maria Rilke*. (Stephen Mitchell, Trans.). New York: Vintage International.
- Roald, T. (2007). *Cognition in emotion: an investigation through the appreciation of art*. Amsterdam: Rodopi. <https://doi.org/10.1163/9789401205344>
- Roald, T. (2015). *The subject of aesthetics: a psychology of art and experience*. Leiden: Brill. <https://doi.org/10.1163/9789004309012>
- Saarinén, J.A. (2015). The concept of the oceanic feeling in artistic creativity and in the analysis of visual artworks. *Journal of Aesthetic Education*, 49(3), 15-31. <https://doi.org/10.5406/jaesteduc.49.3.0015>
- Watson, J., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1-14. <https://doi.org/10.1037/h0069608>
- Wulff, D. (2014). Mystical experience. In E. Cardena, S.J. Lynn & S. Krippner (eds.), *Varieties of anomalous experience: examining the scientific evidence* (2nd ed.) (pp. 369-408). Washington D.C.: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14258-013>
- Yalom, E. (1999/1980). *Eksistentiel psykoterapi*. (Anders Johansen, overs.). København: Hans Reitzel.
- Zaehner, R.C. (1957). *Mysticism, sacred and profane: an inquiry into some varieties of praeternatural experience*. Oxford: Oxford University Press.