

EKSISTENSENS GRUNDSTEMNINGER

– DET VÆRENDES RESONANS I MENNESKESINDET
SKITSE TIL EN NATUREL EKSISTENSPSYKOLOGIAf Henrik Høgh-Olesen¹

Det emotionelle registers psykologiske konstituenters specificeres, og en særlig undersøgelse vises de længerevarende eksistentielle grundstemninger, eller "stemheder", som vi som mennesker kan opleve. Den klassiske eksistenstænkning (Kierkegaard, Heidegger, Sartre) bud på disse stemninger gennemgås og udfordres. Stemninger som tomhed, meningsløshed, angsten for intet eller for friheden har ikke altid været en dominerende del af den menneskelige væren, og det er de heller ikke i dag, argumenteres det. Disse stemninger er først og fremmest urbane, modernitetsstemninger; men størstedelen af jordens mennesker kender ikke til autonomi, frihed og relativitet. Naturen, den ydre såvel som den indre, har været underbelyst inden for klassisk og moderne eksistenstænkning. Denne mangel tager herværende artikel sigte på at udbedre gennem en empirisk forankret skitse til en naturel eksistenspsykologi, der med afsæt i moderne neurovidenskab, evolutionspsykologi, komparativ psykologi og fænomenologi byder ind på eksistensens grundstemninger og menneskets artsspecifikke værensresonanser.

Nøgleord: angst, arousal, eksistensstemning, emotion, kerneaffekt, neofili, ontologi, OSN, uro, væren.

Keywords: anxiety, arousal, Being, existential moods, emotion, core affections, neophilia, ontology, OSN, mental unrest.

1. Indledning

Som mennesker oplever vi verden igennem en membran af følelser. Ser vi nærmere på det emotionelle registers psykologiske konstituenters, så er flertallet af disse flygtige, episodiske, psykofysiske rørelser, der nøje følger de stimuli, vi modtager. Det gælder de såkaldte *kerneaffekter*, *vitalitetsformer*, *grundemotioner* og *komplekse sekundæremotioner*. Disse rørelser har klar

¹ Henrik Høgh-Olesen er professor i social- & personlighedspsykologi, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

intentionalitet og relaterer sig til specifikke entiteter (objekter, situationer, personer) i omverdenen (Ratcliffe, 2008; Stephan, 2012).

Andre følelser følger os derimod over tid og sted som en længerevarende eksistentiel grundtone. Disse *eksistensstemninger* er uden konkret ydre objekt. De udtrykker snarere en generel *stemthed* eller ”*til-mode-væren*”, som afdækker forholdet mellem os og det værende som sådan (Heidegger 1927, 1929).

Det er disse eksistentielle grundstemninger, jeg her vil fokusere på. Jeg er samtidig af den opfattelse, at den hidtidige eksistenstænkning har været for indskrænket i dens forståelse af de værensvilkår og eksistenserfaringer, som eksistensstemningerne har afsat i. Den værenshorizont, der arbejdes ud fra, tager ikke i fornøden grad afsæt i menneskets naturlige værensvilkår. Paradigmets hovedmænd (Kierkegaard, Heidegger, Sartre mfl.), såvel som de eksistenspsykologer, de senere inspirerer (May, 1953; Binswanger, 1963; Frankl, 1970; Yalom, 1980), har alle rod i en privilegeret vestlig storbyeksistens, og de stemninger, de især kredser om, er først og fremmest urbane modernitetsstemninger som tomhed, meningsløshed, angsten for intet – for friheden osv. Den værenshorizont, der arbejdes ud fra, er således snarere en modernistisk ”specialontologi” af relevans for de veluddannede, intellektuelle vesterlændinge, som har oplevet en humanistisk frisættelse, de store fortællingers død, og efterfølgende lidt under den rodløshed og det værdisammenbrud, som for dem blev frihedens pris. Alligevel præsenteres disse værensanalyser under evighedens synsvinkel som det værende iboende. Udviklingshistorisk betragtet er det imidlertid et nanosekund siden, at mennesket blev et urbant bofast bymenneske. I millioner af år har medlemmerne af vores artslinje været en del af naturen, som fouragerende nomader, og en stor del af menneskeheden er den dag i dag tættere på en basal naturel eksistenskamp, end de er på en privilegeret vestlig storbyeksistens. Derudover tiltvinger naturen sig i disse år en stadig større rolle i det moderne menneskes bevidsthed som følge af de globale klimaforandringer. Naturen, den ydre såvel som den indre, er således en central del af væren, men denne del har ikke rigtig vundet indpas i eksistenstænkningen. Det vil jeg i herværende arbejde forsøge at råde bod på, men først et par afklarende afgrænsninger. Der er, som titlen understreger, tale om en skitse eller et udkast. Skitsens væsen er, at den tegner et omrids, som antydende fanger et indhold, som forskeren selv og andre dernæst kan elaborere videre på. Skitsen inviterer derfor til diskussion og uddybning. Skitsens begrænsninger er samtidig, at den ikke gennemfører dens egen vision i fuldt udfoldet form. Der ligger f.eks. epistemologiske spørgsmål gemt under artiklens argumentation, som forskeren enten ikke har plads til at udfolde eller ikke formår at afklare på nuværende tidspunkt. Det er samtidig det eksistentielle paradigmes grundtekster og hovedmænd (Kierkegaard, Heidegger, Sartre), som jeg her vil koncentrere mig om. Der er ikke plads til at gå i diskussion med de brede dele af den nyere eksistenspsykologi, men da hovedmændenes mangelfulde naturgrundlag går i arv til

de senere generationer, så er det hos disse, at kritikken må tage sit udgangspunkt.

Men først skal vi kort se nærmere på de mere episodiske affekter og emotioner. Både fordi de er en væsentlig del af det emotionelle register, og fordi det herved bliver klarere, hvordan eksistensstemningerne både baserer sig på og adskiller sig fra disse dele af den menneskelige emotionalitet.

2. Affekter, vitalitetsformer og emotioner

Kerneaffekter er neurofysiologiske tilstande i organismen, der forener en hedonistisk toning (lyst/ulyst) med et arousalpotentiale (aktiverende/deaktiverende) (Russel, 2009; Barrett & Bliss-Moreau, 2009). Vores skiftende behovstilstande følges af kerneaffekter, og enhver indgående stimuli udløser umiddelbare affektive responser, der bestemmer, hvorvidt det perciperede input er:

- **interessant – uinteressant** (medfødt bias for nyhed)

Dernæst om det er:

- **behageligt – ubehageligt, farligt – ufarligt, gavnligt – skadeligt**

Og endelig om vi skal:

- **tilnærme – undgå, acceptere – forkaste.**

På samme måde følges de særlige *nøglestimuli* (Tinbergen, 1951; Lorenz, 1981; Høgh-Olesen, 2019), som enhver art er programmeret til at være særlig opmærksomme på (fordi de har guidet artens medlemmer til at træffe de rette fitnessforøgende valg), af umiddelbare kerneaffekter. Så igen: Enhver stimulus (indre som ydre) følges af en affektiv-prædiktiv respons, og dette *perceptive-affektive-prædiktive kredsløb* er en funktionel enhed (Asma, 2021; Høgh-Olesen, 2021). Man kan spekulere over, hvornår i udviklingsrækken dette biopsykiske beredskabsloop opstår, og i dets mest elementære udformning som *lyst-ulyst*-registrering og *tilnærmelse-undgåelse*-adfærd, er forudsætningen nok flercellede, selvbevægelige organismer, men så heller ikke mere, så det er basale processer, vi her har med at gøre.

Udviklingspsykologen Daniel Stern (2010) har inspireret af filosoffen Susanne Langers (1967) arbejde om levet kropslighed, introduceret begrebet ”*vitalitetsform*”. Vitalitetsformer er de oplevelseskvaliteter (ikke mindst af kraft i bevægelse over tid og rum), der følger livsudfoldelsen, herunder emotionerne. De kan beskrives med adjektiver som *brusende*, *bølgende*, *flydende*, *pirrende*, *sitrende*, *sprudlende*, *svævende* og på dimensioner som *lys/mørk*, *let/tung*, *rolig/eksplosiv* og *stærk/svag*. En glædestilstand kan således være *stormende* og *overvældende* eller *forsigtig* og *forlegen*; men den er altid en glæde af en bestemt slags. Aldrig bare glæde som sådan.

Det er givet, at vores værensforhold og sindsstemninger altid kommer med et engagement eller en kraft, og ifølge Stern er det arousalsystemet omkring hjernestammens *formatio reticularis*, der leverer denne oplevede vitalitetsdynamiske kraft. Det forekommer mig derfor, at det, Stern betegner som vitalitetsformer, og vier sin særlige opmærksomhed, blot er arousaldelen af de ovenfor beskrevne kerneaffekter. Ikke mindst fordi Stern (2010, p. 32) selv fremhæver, at det eneste tidspunkt, hvor vi kan opleve en ren vitalitetsform, blottet for indhold, er de første millisekunder, efter at en stimulus har aktiveret arousalsystemet; men inden emotion og kognition (den hedonistiske toning) har haft tid til at indfinde sig.

Kerneaffekterne leverer altså hedonistisk toning og arousal til de emotioner og stemninger, vi oplever (Russel, 2003). Der hersker samtidig udbredt enighed om, at vi som art huser et afgrænset antal *grundemotioner*. Flertallet peger på de følgende fem: *vrede, frygt, glæde, bedrøvelse, afsky* (Ekman, 1972, 1999; Oatley, 1992). Ofte tilføjes *overraskelse* (Izard, 1977) som en sjette grundemotion og *seksuel ophidselse* og *jalousi* som nr. 7 og 8 (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith, & Sternberg, 1983; Buss, 2000). Andre kunne nævnes, men dog et afgrænset antal. Grundemotionerne er medfødte og universelle. De er distinkte signaler med distinkt fysiologi og distinkte universelle udløser. Blind- og døvfødte børn udviser dem ligeledes, og der findes klare forformer i den øvrige pattedyrsverden, specielt hos primaterne (Ekman, 1999). Udviklingshistorisk betragtet er emotionerne adaptationer, der har været funktionelle i artens håndtering af fundamentale livsopgaver som parring, samarbejde, dominans og underkastelse, kamp og forsvar (Darwin, 1872; Ekman, 1999). Emotionerne står således i et genspejlingsmæssigt forhold til menneskets værenserfaringer, og de følger og spejler vores møde med verden. De er samtidig kommunikative signaler, der afslører, hvordan vi og vores artsfæller har det, og som sådanne væsentlige input for sociale dyr at navigere efter. Grundemotionerne kan igen kombineres til utallige mere komplekse *sekundæremotioner*, på samme måde som vores farvesyns mange nuancer dannes på baggrund af grundfarverne rød, gul og blå. Foragt er f.eks. vrede blandet med afsky. For et dansk overblik over det emotionelle register henvises til Katzenelson (2004).

De ovenstående psykofysiske rørelser er som nævnt flygtige og episodiske af væsen, men dermed ikke sagt at kerneaffektive processer ikke også spiller en rolle i toningen af de mere varige eksistensstemninger og stemtheder, som vi nu vender os mod.

3. Væren og værensresonans

Heidegger (1927) sonderer i "Zein und Zeit" mellem "Stimmung", "Gefühl" og "Affekt", og hvor de to sidste refererer til kortvarige psykofysiske rørelser, som de ovennævnte affekt- og emotionskategorier, med specifik refe-

rence til bestemte entiteter i omverdenen, så er *Stimmung*-oplevelsen et resultat af individets generelle *væren-i-verden*. Dets ”*Dasein*” eller ”*Befindlichkeit*” – og som sådan en mere varig tilstand eller stemthed.

En eksistensstemning har i udgangspunktet en svagere prægning og en lavere oplevelsesmæssig præciseringsgrad end vores emotioner. Et eksempel kan illustrere dette:

Jeg sidder i et tog og har ikke gjort mig klart, hvordan jeg har det. Som i hovedparten af min vågne tid er min bevidsthed også i dette nu blot *refererende*, ikke *reflekterende*. Jeg ser huse, haver og træer passere forbi uden at tænke nærmere over dette. Da nogle børn, på et stengærde, med ét vinker til mig – og jeg hurtigt, uden betænkning, besvarer denne venlighedsgestus, inden toget når at passere – bliver det mig imidlertid klart, at min emotionelle grundstemning aktuelt må være ”*godt humør*”. Da jeg dernæst mærker efter og samtidig betænker, hvordan min dag er forløbet, må jeg bekræfte. Det indre rum er lyst og let, og det gode humør har været der hele tiden, som en slags eksistentiel velvære, uden at det af den grund har stået mig klart; men nu indser jeg det. Jeg har fået et vink.

Den eksistentielle stemning er altså ikke rettet mod noget specifikt. Den er i stedet den værensklangbund, på baggrund af hvilken vi overhovedet *percipere*, føler, tænker og handler: *die Stimmung, das Gestimmtsein*, som Heidegger (1927, pp. 134-35) formulerer det. Stemningerne er en horisont af indsigt, der umiddelbart (og hermed menes der: prækonceptuelt, prærefleksivt og præintentionelt) spejler eller resonerer de betingelser, muligheder og begrænsninger, vi som mennesker er underlagt. Før jeg finder ud af noget – erkender et emne – så *be-finder* (*Da-Sein*) jeg mig allerede i og ved dette emne på denne bestemte måde. Jeg er stemt eller *til-mode* på denne eller hin vis, og denne stemning er klangbunden for min *ud-finden*.

Heidegger bryder her med den kartesianske subjekt/objekt-spaltning, som han finder misvisende og meningsløs. Det sete iagttages aldrig objektivt fra et punkt uden for det. Vi er som iagttagere allerede ”*kymrende*” (Heideggers ”*Sorge*”-begreb) engageret i det, vi betragter, og som sådan forbundet med det. De eksistensstemninger, vi befinder os i, er heller ikke kun personlige psykiske tilstande. De refererer ikke kun til et subjekt, men lige vel til noget eksistensen iboende, hjemmehørende i menneskets møde med verden.

Den eksistentielle angst er f.eks. en grundtilstand (”*Grundbefindlichkeit*”) i tilværelsen og ikke kun en personlig emotion på linje med vrede, frygt og glæde. Den er et ontologisk særkende ved menneskelivet, og ”*Das wofor die Angst ist die Welt als solches*” (Heidegger 1927, p. 186). Eller som Sartre (1939, p. 56) formulerer det: ”Følelsen er en måde at sætte sig i besiddelse af verden på.” I stemtheden er der altså ikke kun stemning. Der er også forståelse, viden og værensinde og dermed et kognitivt element.

For Heidegger, og de øvrige eksistentialister, er angsten altså ikke en følge af *ubevidste* impulser og konflikter, som man ser det hos psykoanalysens repræsentanter, men snarere det modsatte: Den er et udtryk for en skærpet

værensbevidsthed. Angsten er ”Aandens Adelsmærke”, som Kierkegaard (1844) formulerer det, og jo mere ånd/bevidsthed, jo mere angst.

Men hvad er det da, at angsten åbenbarer?

4. Angst og intethed – eksistensens molklange

For Kierkegaard er angsten mødet med friheden og muligheden. Angsten er simpelthen ”... den Frihedens Svimlen, der opkommer, idet Aanden vil sætte Synthesen, og Friheden nu skuer ned i sin egen Mulighed og da griber Endeligheden at holde sig ved” (Kierkegaard, 1844, pp. 152-53).

For Kierkegaard rummer angsten en dobbelthed: en ”sympathetisk Antipathi” og en ”antipathetisk Sympathi”, som udgår fra en konstitutionel dobbelthed i menneskevæsenet. Mennesket er ifølge Kierkegaard en syntese af:

Sjæl	Legeme
Uendelighed	Endelighed
Mulighed	Nødvendighed
Evighed	Timelighed

Højresiden af syntesen – naturen i mennesket – forankrer mennesket i det givne. I denne position er mennesket ét med vilkåret og blot og bart vegeterende, tilstedeværende i verden som en ting eller et dyr. Som noget specifikt humant har mennesker imidlertid, til forskel fra ting og dyr, en mulighed for at ”ex-(s)istere”. Det vil sige for at ”træde frem” og komme mere eller mindre til stede i forhold til dem selv og det værende som sådan. Denne mulighed kommer ind med venstresiden af syntesen og er åndens eller bevidsthedens mulighed for – gennem refleksivitet og selvrefleksion – at forholde sig til sig selv og det værende. Ånden viser mennesket friheden og muligheden – én side af det længes, og en anden tøver. Angsten er således valgets emotion, og valget er netop skræmmende, fordi det uvægerligt fører os ud i *intet*, og ”hvilken Virkning har Intet? Det føder Angest”, som Kierkegaard formulerer det i ”Begrebet Angest” (1844, p. 136). Vælger vi, er det et spring ud i det ukendte, for i muligheden er alting lige muligt, og alt kan ske. Vælger vi ikke, *tilintetgør* vi muligheden, spilder liv og stagnerer. Vi er, med andre ord, både bange for muligheden og bange for at miste den.

For Heidegger (1927, 1929), som i 1920’erne har læst Kierkegaard, er angsten tilsvarende en angst for friheden: ”*Die Angst bringt das Dasein vor sein Freisein für.*” Såvel som en følge af menneskets erkendelse af *intetheden* i eksistensen:

- 1) Intethed i form af død og ikkeværen. Mennesker er, som noget enestående i dyreverdenen, bevidste om, at de skal dø.
- 2) Intethed som manglende autenticitet. Som ”kastethed” (”*Geworfenheit*”) og ”fakticitet” (”*Fakticität*”), når vi mennesker ikke magter fri-

heden og "udkastet" men blot er passivt vegeterende til stede i tilværelsen som ting og dyr.

- 3) Intethed, når værensstrukturene bryder sammen, og verden ikke længere er selvfølgelig, men meningsløs, fremmed og "*Unheimlich*". Angsten "*vernichtet Dasein*", tilværelsen styrter i grus, og tomheden runger.

I Sartres (1943) radikale eksistentialisme hedder det, at vi er *fordømt* til frihed. Dømt til at skabe noget ud af *intet*, da *eksistens* går forud *for essens*, og angsten er netop menneskets bevidsthed om dette vilkår. Eller som det hedder i "Væren og intet": Angsten er frihedens reflektive forståelse af sig selv.

Fælles for de ovenstående er kort sagt forståelsen af, at mennesket er stedt i angst, fordi der i menneskelivet hersker en spænding mellem det, der er – det faktiske – og det, der kunne eller burde være, det fakultative. Og med den menneskelige bevidsthed – og ikke mindst selvbevidsthed – har mennesket fået en mulighed for at krydse denne afgrund og dermed et forpligtende ansvar for dets egen eksistens. Andre dyr er blot ét med deres vilkår. De har ikke bevidsthed til mentalt at rejse i tid og rum. De er stort set fanget i det her og nutidige og magter ikke som mennesker at stå i et uendeligt mentalt mulighedsrum med mange bolde i luften. De har kort sagt ikke vores frihedsgrader. Til gengæld oplever de heller ikke angst, tomhed eller meningsløshed. De ryster ikke over deres alderdom og død eller fylder mørket og fremtiden med fantasiens dæmoner. De frygter noget konkret, ikke *intet*.

5. Fundamentalontologi eller specialontologi

Spørgsmålet er imidlertid, hvor almen denne ontologi er? Der er ingen tvivl om, at stemninger som angst, tomhed og meningsløshed er *særligt menneskelige stemninger*, som ingen andre dyr må formodes at opleve. Men er de almene værensresonanser? Har de altid været en dominerende del af den menneskelige væren? Er sådanne stemninger dominerende værensresonanser for flertallet af mennesker i dag, og hvor er den baseline, som skal afgøre disse spørgsmål? Vi kan af indlysende grunde ikke bruge statistikkerne over forekomsten af angst og depressionstilstande i verden til at monitorere disse forhold, for klinisk angst og depression er ikke eksistentiel angst og meningsløshed, og selv hvis vi kunne, så ville disse tilstande jo på ingen måde være almene (WHO estimerer, at 3,6 % af verdens befolkning lider af angst og 4,4 % af depression).

Ide- og mentalitetshistorisk er disse stemninger jo først og fremmest en følge af den frisættelse af mennesket, som fødslen af det moderne individ indebærer. Et barn af renæssancehumanismen kort sagt. Den udmålte plads tillader os igen kun skitsens hurtige omrids af denne spændende idehistorie,

på baggrund af hvilken det moderne individ ser dagens lys. Ud af middelalderens lukkede, traditionsstyrede univers, hvor alt har sin gudgivne plads og essens – hvor mennesket nok er ufrit, men også fri for modernitetens identitets- og meningsforvirring – træder der med ét et indre styret, autonomt og grænseoverskridende renæssancemenneske ind, der i sig bærer en ny livsstemning (Pater, 1924; Buckhardt, 1955; Riesman, 1950; Sløk, 1989). Dette menneske er selvbevidst, grænsende til det megalomane. Alt er muligt, og idealet er den vældige anstrengelse, det storslåede projekt, den uendelige stræben i skarp kontrast til såvel antikkens *sofrosyne* dyd (ro, mådehold og besindighed) som middelalderens *essentia*-tænkning.

Ifølge Oswald Spengler (1918) lægges de første kim til dette ”*faustiske* menneske” allerede i det 10. århundrede. Men i renæssancen kulminerer processen, og i Pico della Mirandolas ”Tale om menneskets værdighed” fra 1486 er det fuldbåret. Et moderne individ har nu set dagens lys, og dette kan ikke kun vælge mellem dette og hint. Det kan i radikal forstand vælge sig selv: ”Vi har hverken givet dig en bestemt plads, en speciel skikkelse eller en særlig funktion, Adam, for at du efter dit eget ønske og din egen beslutning kan opnå den plads, den skikkelse og den funktion du selv måtte ønske,” som det lyder i Mirandolas (1990) parafrase over skabelsesberetningen.

Renæssanceånden bringer lys og luft ind i lukkede rum, hvor tiden har stået stille. Men den starter også en radikal centrifugal proces, hvor mennesker slynges ud af deres sociale forankringer i konkurrence med hinanden, og hvor årtusinde gamle sandheder og dogmer relativiseres og afløses af det, som den franske kultursociolog Edgar Morin (1988) har kaldt ”den generaliserede problematiserings evige negation”. Engang var ”Ordet” Guds ultimative udtale af verden, men efter renæssancens frisættelse af individet mister Ordet sin magt, og ingen af de nye ord, der fremkommer, formår at tage dets plads. Verden bliver relativ. Et felt af konkurrerende verdensudkast. Ordet er nu blot ét perspektiv blandt andre. For mange blot en indholdstom lyd.

Senere, i 1800-tallet, er tomheden for nogle blevet til *spleen* (Lyhne, 1990). Man keder sig, kan ikke finde lyst, parring og mening i tilværelsen. Russiske kælder-mennesker vælter op af deres huller som nihilister. Andre søger absoluttet og tilhøret i en flugt fra friheden, der fører dem lukt i armene på det totalitære (Fromm, 1941). Friheden er blevet en *byrde*, og det er blevet tiltagende vanskeligt at orientere sig i en verden, hvor ”alt det, der er solidt, smelter og bliver til luft”, som Marx og Engels formulerede det. Jeg har andetsteds (Høgh-Olesen, 1999) mere udførligt behandlet denne mentalitetshistorie, men ovenstående korte og meget overordnede oprids må række.

Det er forenden af denne centrifugale proces, at nogle ekstremt begavede, sensitive og veluddannede europæere træder ind på arenaen og opstiller en fundamentalontologi på baggrund af dette humanistiske vragsods.

Men størstedelen af jordens mennesker har ikke gennemlevet en humanistisk revolution. De kender ikke til autonomi, frihed og relativitet. De martrer ikke i længere perioder af tomhed, meningsløshed eller en angst for intet, vil jeg hævde. Deres trusler er eksistentielt konkrete. De handler om vind og vejr, mad og overlevelse, ly og læ. De keder sig sjældent. Når eksistensen en gang imellem slipper sit pres på dem, så udsmykker de sig selv og deres bolig. Fylder tilværelsen med sang, musik og dans (Høgh-Olesen, 2019). Det samme gør flertallet af vestens borgere den dag i dag, deres humanistiske kulturhistorie til trods. Centrale dele af den ”fundamentalontologi”, som den moderne eksistentialisme baserer sig på, er derfor mere en specialontologi for den sensitive nerveadel, for hvem menings- tabet og friheden er blevet en belastning, end det er en almen ontologi. En sådan må i langt højere udstrækning baserer sig på de naturlige værensvilkår, vi som mennesker er underlagt, end tilfældet er her. Lad mig kort uddybe.

En fænomenologisk eksistensanalyse må gerne tage udgangspunkt i de konkrete forhåndenværende livsomstændigheder. Den kan dårligt andet. Men den kan ikke nøjes med dette solitære vindue, hvis den samtidig vil være en almen fundamentalontologi, og sådan betegner Heidegger jo selv sin tænkning. En fundamentalontologi må som minimum komparativt undersøge og samstemme eksistensbetingelser og værensresonanser fra en bred vifte af menneskelivets specifikt menneskelige nøglesituationer, historisk, tværkulturelt, socio- og ontogenetisk, hvis dækkende almenkategorier skal kunne beskrives. Gør den ikke dette, bliver den *eo ipso* en specialontologi. En velfunderet fundamentalontologi er således en herkulisk anstrengelse, der kræver tid og plads, og vi må her nøjes med at skitsere nogle af de supplerende tiltag, der kan bringe os på vej. En naturelt forankret eksistenspsykologi og ontologi må derudover inddrage en forståelse af menneskehjernens-, sanseapparatets- og nervesystemets udviklingshistorie for at forstå, hvordan forfædrenes eksistensbetingelser har selekteret for bestemte medfødte sensibiliteter og programmer, som former og farver de sanseinput, vi modtager, og dermed de fænomenale kategorier, som vi oplever og opstiller.

Kierkegaard, Heidegger og Sartre har alle en skærpet bevidsthed omkring *det særligt menneskelige*. Vores forøgede evner til selvrefleksivitet og metabevidsthed: Forhold, der forholder sig til sig selv i en uendelig regress, og det mulighedsrum, som disse forhold åbner (Kierkegaard, 1849). Men de underbelyser, at vi også er menneskedyr med såvel indre som ydre natur. I det følgende vil jeg derfor forsøge mig med en mere naturelt forankret eksistenspsykologi, og da jeg ikke har ”Zein und Zeits” sider til rådighed, kan det kun blive en skitse. Angsten vil stadig spille en rolle i denne psykologi, og den vil fortsat huse en dobbelthed; men den vil blive forankret i nogle andre værensførhold end de ovenstående. Min ængstelighed afslører stadig, at verden er et sted, hvor der findes trusler og farer.

Angsten resonerer en usikkerhed, som er eksistensen iboende, og denne usikkerhed vil jeg nu prøve at kvalificere.

6. Naturens blik på os – anspændt på vagt-væren og nervepirrende betydningsfylde

Som privilegerede vesterlændinge forfalder vi let til den forestilling, at vi som art og menneskehed har sejret over naturen; men som individer, alene i den, er det en helt anden sag. Vi skal kun være få timer alene i ødemarken, før alle sanser dirrer, og vi begynder at tage varsler af vindens raslen i bladene. To dage længere fremme er de fleste af os igen blevet animister i et besjælet univers, som vi både forsøger at formilde og forhandle med.

For et moderne, verdsligt menneske er et begreb som ”naturens blik” en mystifikation. Naturen har ingen sjæl, intet villende subjekt og derfor heller intet blik. Sådanne forestillinger har vi, i ”den civiliserede verden”, forladt for længst. Men sådanne tankeformer er ikke des mindre en naturlig del af menneskets DNA og den måde, hvorpå vores hjerner opererer (Boyer, 2001), og derfor findes de også i alle kulturer den dag i dag – og i os, moderne, urbane europæere, når vi lades alene med naturkræfterne, eller når lyset slukkes (Willerslev, 2021).

Mennesker er jægere, men før det er vi bytte, og byttedyrets *ur-erfaring* og *ur-angst* er, at der er *noget* eller *nogen*, der lur på det. Selv ser vi kun verden fra ét punkt, ét perspektiv. Men i naturen betragtes vi fra alle sider. Vi omslutes af naturens *altskuende blik*, så at sige. I virvaret af krat, grene og træer, bakker, bjerge og dale, jord, sten og væsker, som vi ikke kan overskue, er der *noget* eller *nogen*, der sanser os og følger med i, hvad vi gør.

I disse *ur-erfaringer*, og i denne eksistentielle uro og på vagt-væren, funderer den menneskelige væren sig, og den dag i dag bærer medfødte hjerneprogrammer vidnesbyrd om dette beredskab. Leopardens pletter, tigrens striber, slangens zig zag-ornamenter og karakteristiske bevægelsesmønster eller spidse, skarpe og takkede former (som ved tjørne, tænder og kløer) er nøglestimuli, som vi også i dag udviser forøget sensibilitet i forhold til. Vi spotter simpelthen hurtigere damen i leopardfrakken, i den overfyldte ankomsthall, end kvinden i den grønne regnfrakke, viser systematiske perceptionsforsøg, og alle disse medfødte sensibiliteter er et vidnesbyrd om, at naturberedskabet er intakt i det moderne menneske (Coss, 2003; Shabbir, Zon, & Thuppil, 2018; Høgh-Olesen, 2019).

At fremhæve disse værenserfaringer som afgørende for menneskelivet er en underdrivelse. Den animistiske ide, at naturen er besjælet og har noget for med os, tager afsæt i netop disse naturerfaringer. Animisme er det modsatte af tomhed og meningstab. Animisme er nervepirrende betydningsfylde. Alt har betydning! ”Naturmennesket” (og sådan et bærer vi al-

le i os) oplever ikke spleen og tomhed. Det eksisterer i en dirrende værensfylde af signaler, som må tydes. Ur-angsten er måske nok en angst for at blive *tilintetgjort*; men det er ikke en angst for "*intet*" som sådan. Snarere er det en angst for det værendes overvældende betydningsfylde og dermed en angst for, at noget vitalt og livsafgørende er blevet overset eller fejlopfattet.

Hver art har sine værensresonanser, afhængigt af artens sensoriske og hjernemæssige setup; men byttedyrets basale udsathed deler vi med mange andre arter. Der er dog en væsentlig forskel. Kun i menneskedyret bliver udsathed til angst, og kun menneskedyret har en hjerne, der antropomorficerer og besjæler dets omverden. Hos de andre dyr er den eksistentielle uro *frygt*: en specifik emotion baseret på distinkte sanseindtryk (duft, syn, hørelse) refererende til distinkte, farlige entiteter i dyrets omverden, og der er rigeligt med sanseindtryk til at holde dyret på vagt.

Hos menneskedyret er der derudover alle de farlige kræfter, som kun mennesker kan forestille sig: guder, dæmoner, uhyrer, farlige artsfæller (levende som døde), stedets, træets, dyrets, naturens, forfædrenes ånder etc., som man kan fornærme, og som kan true én. Betydningsfylden er således stærkt intensiveret, og en pludselig raslen i løvet kan være så meget andet end et rovdyr. Det gør den oplevede eksistentielle udsathed om muligt endnu større end den øvrige dyreverdens.

Alligevel er det lykkedes for mange af os i det moderne Vesten at holde naturen så meget på afstand, at vi i hverdagen næsten har glemt vores egen basale udsathed. Kun i gyser- og katastrofefilmenes narrative universer iscenesættes dette vilkår. Der finder vi igen mennesket udsat og alene, i omgivelser, som det ikke kan overskue, overvældet af kræfter, som det ikke kan kontrollere, og nødsaget til, i permanent beredskab, at tyde og tolke alle de indtryk, det modtager. Mange af gysergenrens hovedkarakterer (hekse, trolde, vampyrer, varulve etc.) bærer samtidig rovdyrets arketyriske kendetegn: pels, behåring, skarpe tænder og kløer. I disse rammer er ur-angsten intakt, men udenfor – i Vestens almindelige hverdagsliv – er den stort set forsvundet.

Ikke des mindre er vores eksistentielle udsathed reel. I skrivende stund er op mod fem millioner mennesker døde som følge af corona. Over 30.000 af vores tyske og belgiske naboer er uden bolig, og deres byer ødelagte, fordi de floder, som de i generationer har boet ved, pludselig rejste sig til ukontrollable naturkræfter, som lod 400 af dem drukne. De globale klimaændringer og virale epidemier varsler naturens tilbagekomst og viser os på ny, hvor små og magtesløse vi er. Vi har i Vesten siden renæssancen dyrket fortællingen om, hvor handlekraftige og grænseløse vi er. Naturen er her blot en passiv baggrund, som vi handler på og med. Men nu er naturen igen begyndt at handle selv, og det er et eksistentielt anliggende, som vi må forholde os til. Et anliggende, der på ny udstiller vores naturlige forankring (Macäes, 2021).

7. Neofili og stimulationstrang – spændt nysgerrighed

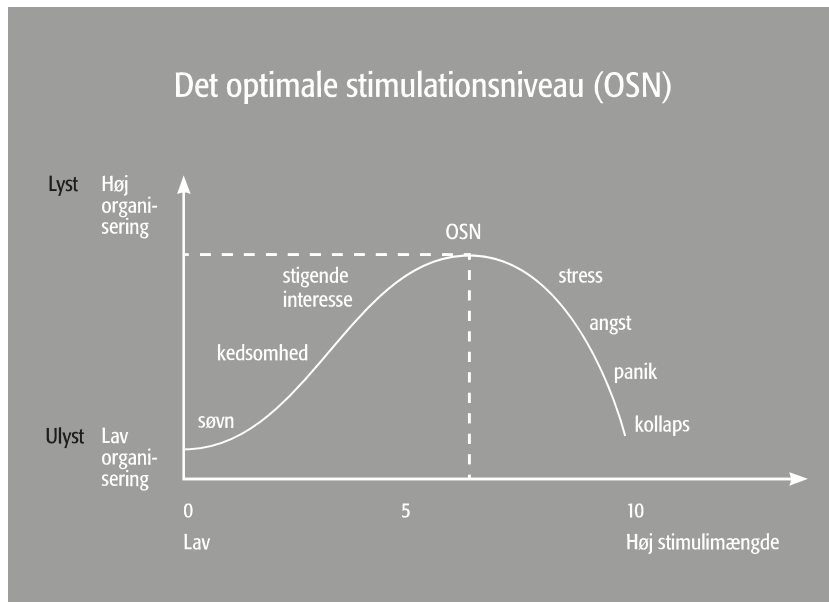
Vor eksistentielle udsathed, som byttedyr med begrænset udsyn, underlagt *naturens altskuende blik*, hensætter os altså i en slags *anspændt vagtsomhed*. Men denne grundstemning står ikke alene. Som art betragtet er mennesket et neofilt og stimulationssøgende dyr, og det rejser en anden balancerende stemthed i os, som jeg her vil betegne som *spændt nysgerrighed*.

Neofil adfærd i en art viser sig som en trang til at nærme sig og undersøge ukendte objekter i omverdenen, og *neofob* adfærd viser sig modsat som trangen til at undgå sådanne emner. Hos de fleste arter er neofilien et forbigående ungdomstræk; men sådan er det ikke for mennesker. Vi er livslangt nysgerrige og eksplorative.

Arter, som er fødemæssige specialister, og som overlever ved at specialisere sig i ét fødeemne, som der ikke er så meget konkurrence om, er typisk langt mere neofobe end arter, der er fødemæssige generalister (Day et al., 2003). I min have bor der f.eks. en salatspecialist – skildpadden Kalle Blomkvist. Konfronterer man ham med et objekt, han ikke kender, trækker han hoved og fødder til sig og rører sig ikke ud af pletten, indtil han er sikker på, at der intet uventet indtræffer. Derefter fortrækker han, pænt og reserveret: *Undersøge det der? Aldrig!*

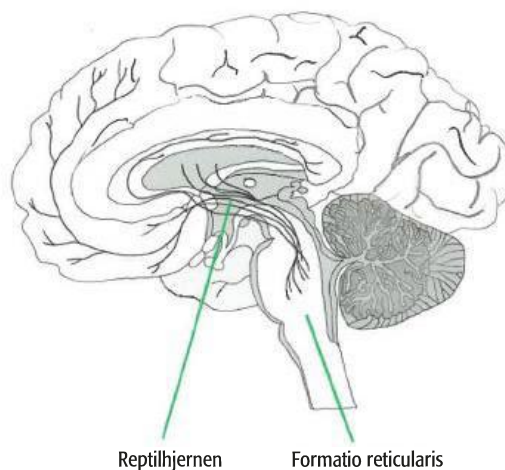
Mennesker er fødemæssige opportuniste, og stort set altædende, og så kan det godt betale sig at være nysgerrige og eksplorative. Så knækker man nødden og dernæst østersen, muslingen, krabben og hummeren, selvom disse væsener ikke umiddelbart ser spiselige ud, for sådan gør neofile opportuniste. Vi er samtidig en art, som får noget ud af kalorieindtaget. Mens andre kødædende arter, som de store kattedyr, sover helt op til 16 timer efter en vellykket jagt, så omsætter vi kalorieindtaget til aktivitet og nysgerrige opdagelsesrejser ud i miljøet og ind i de ting, der omgiver os. Menneskehjernen er simpelthen gearret til et højt aktivitetsniveau, og vi er travle, stimulationssøgende skabninger, mens kattedyrene er dovne, vegeterende væsener (Høgh-Olesen, 2019).

Alle arter har et optimalt stimulationsniveau (OSN), hvorpå de trives (Hebb, 1955; Berlyne, 1960; Høgh-Olesen, 2001, 2014). Her hersker der en optimal og behagelig balance mellem kendt og ukendt. Under dette niveau udviser artens medlemmer en tilfældig stimulationssøgende adfærd, og man kan tale om uro, rastløshed og hos mennesker også kedsomhed. Det er simpelthen ubehageligt at være understimuleret. Er stimulationen over det optimale, bliver verden til gengæld skræmmende uoverskuelig. Man stresses, ængstes og igangsætter stimulationsreducerende adfærd (se fig. 1.)



Figur 1. Det optimale stimulationsniveau.

Den afgørende faktor bag en organismes OSN er organismens basale arousaltonus (Berlyne, 1960). Denne hjernemæssige spænding er hos mennesket i alt væsentligt en funktion af den cellemasse omkring hjernestammen og reptilhjernen, som kaldes formatio reticularis.



Figur 2. Formatio reticularis.

Hos visse arter, som f.eks. reptilgruppens medlemmer, er OSN lavt. Hos de fleste hovdyr og kattedyr er det beskedent til moderat, og hos enkelte arter, som krage- og papegøjefamiliens medlemmer, de store havpattedyr (delfiner og hvaler) og primaternes forskellige linjer, er OSN højt eller endda ekstremt højt (Høgh-Olesen, 2019). Det sidste gør sig gældende for menneskedyret. Mennesker varierer naturligvis i deres individuelle behov for stimulation og forandring (Høgh-Olesen, 2001, 2014; Zuckerman, 2007), men på artsniveau er vi komparativt betragtet blandt dyreverdenens topscorere.

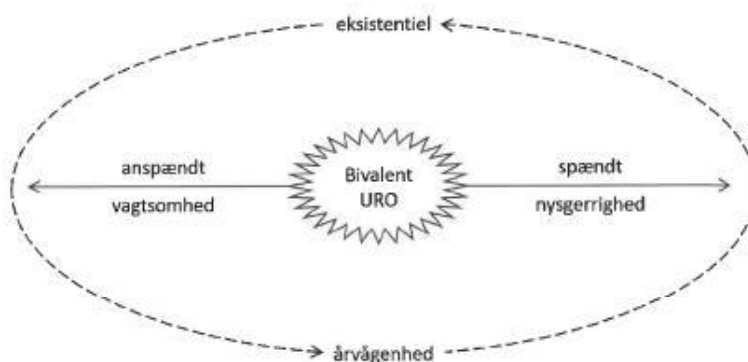
Mennesker er ikke mindst enestående derved, at selv når vi slapper af, med alle behov tilfredsstillet, så er vi aktivt stimulationssøgende. I en undersøgelse af Wilson et al. (2014) rapporterede 83 % af forsøgspersonerne f.eks., at de aldrig brugte tid på at sidde ubeskæftigede i deres egne tanker. Da forskerne senere instruerede en gruppe forsøgspersoner i at gøre netop dette, i et tomt rum, frataget telefon og internetadgang, hvor de blot skulle sidde i op til 15 minutter i egne tanker, uden at sove eller gå omkring, så var selv denne kortvarige passivitet og understimulering stærkt ubehagelig. Fik de mulighed for at læse, lytte til musik eller surfe på nettet, så valgte de dette, og deltagerne beskrev nu perioden som behagelig. Gav man dem mulighed for at påføre sig selv ubehagelige elektriske stød frem for bare at sidde passive hen de 15 minutter, som forsøget varede, så valgte 67 % af mændene og 25 % af kvinderne denne mulighed! Hellere smertefuld stimulation end ingen stimulation. Sådan reagerer kun ekstremt stimulationssøgende væsener.

Psykologiens klassiske forsøg med sensorisk deprivation (Bexton, Heron, & Scott, 1954) viser os det samme. Selvom forsøgspersonerne betales det dobbelte af normal takst for at ligge sansedepriverede og uvirksomme hen i isolationstanke, så magter de ikke at gennemføre disse eksperimenter særlig længe. Efter få timer udviser forsøgspersonerne koncentrationsvanskeligheder, nedsat problemløsningskapacitet, motorisk uro, emotionelle svingninger, rastløshed og stigende irritation. Forlænges deprivationen, oplever de hallucinationer. Efter eksperimentet er de præget af synsforstyrrelser, og i op til 24 timer efter forsøgets ophør berettes der om forvirring, hovedpine, kvalme og træthed. Slinger kan i modsætning hertil ligge ubevægelige og uvirksomme hen i flere måneder, når blot de ikke mangler næring.

Disse data viser os, at menneskehjernens normale funktion afhænger af en konstant strøm af indgående stimuli, som producerer en vedvarende hjernemæssig arousal. En stimulus har således – ud over dens specifikke funktion at udløse og guide en bestemt adfærdssækvens – den nonspecifikke funktion at opretholde en adækvat hjernemæssig arousal. Sker dette ikke, kan vi ikke fungere. Man kan derfor ikke forstå den menneskelige væren, hvis ikke man medtænker de arousalregulerende grundprogrammer, som artens medlemmer møder verden med.

8. En naturel ontologi

Hvordan skal vi da beskrive de stemninger, der allermest basalt karakteriserer menneskets væren-i-verden? Fænomenologisk vil jeg beskrive den menneskelige grundstemning som en grundlæggende bi-valent *eksistentiel uro*. Denne uro manifesterer sig både som en *anspændt vagtsomhed*, som følge af vores eksistentielle udsathed som byttedyr med begrænset overblik, og som en *spændt nysgerrighed*, som følge af vores artsvæsens grundlæggende arousalprogrammering og deraf følgende ekstremt høje OSN (se figur 3).



Figur 3. Den eksistentielle uro: menneskets bi-valente værensresonanser.

Som mennesker er vi tændte, aktive, vakte og på vagt, og vi møder verden i en tilstand af spændt nysgerrighed og anspændt vagtsomhed i en slags bi-valent eksistentiel årvågenhed. Vi er rastløse og stimulationssøgende. Neofile og eksplorative. Hele tiden i færd med at scanne omgivelserne eller i gang med at pille ved, undersøge, vende, dreje, hamre, lugte og smage på det forhåndenværende, som vi ikke kender. Udgangspunktet er aktivitet, bevægelse, spændt og anspændt uro. Denne organismiske grundspænding er vi som oftest ikke bevidste om, men det er den bi-valente grundstemning, som vores art møder verden med.

Når vi momentant understimuleres, oplever vi ubehag. Dette ubehag kalder vi f.eks. *kedsomhed*, og også denne følelse bliver hurtigt til uro og diffus, stimulationssøgende adfærd. Kedsomhed er en rastløs mangeltilstand, hvor et indre stimulationsbehov ikke kan finde tilfredsstillende, og derfor afsøger organismen miljøet. Er organismen et menneske, så scanner man måske tv'ets programflade med hurtig zappen, roder med sin mobiltelefon, åbner køleskabet, selvom man ikke egentlig er sulten. På må og få støver man

rundt, som en hund, der har mistet sporet, i håb om at man dog kan få færtten af ét eller andet, der kan adspredde én.

Kedsomhedens ubehag er dog som oftest momentant, og kun i meget privilegerede samfund, hvor en overstimuleret og sansemæt elite har hævet sig så meget over naturgrundlaget, at den ikke længere behøver at arbejde – endsige føre eksistenskamp – bliver denne lediggang en sjælden gang til en mere gennemgående livslede kaldet *spleen* i England og *l'ennui de vivre* i Frankrig (Lyhne, 1990). Disse stemninger rammer den sansemætte, når han eller hun, efter lang tids umådeholden sansepurring har udtømt alle livets nydelser og nu kun har gentagelsens kedelige ”mere af det samme” tilbage. Kierkegaard (1843, 1845) har i ”Enten – Eller” og ”Stadier på livets vej” med sine beskrivelser af den rastløse, hedonistiske og højdepunktssøgende ”æstetiker” leveret os analyser af den livsform, der kan lede frem mod tilstanden. Men det siger sig selv, at kun et fåtal af menneskeheden har materiel mulighed for at nå en sådan privilegeret, sansemæt blaserthed, og af denne promille er det igen kun et fåtal, der oplever vedvarende livslede.

Når vi igennem vores værensmøder, en gang imellem når det optimale stimulationsniveau, oplever vi til gengæld et lystfyldt velvære, som de humanistiske psykologer kalder en ”flowtilstand” (Csikszentmihalyi, 2005). Denne menneskelige ”vel-væren” er imidlertid en meget upåagtet eksistensstemning inden for den klassiske eksistenstænkning, der har haft langt mere flair for eksistensens molklange. Men denne stemning fylder os ikke des mindre, hver gang det lykkes os at få balancen mellem kendt og ukendt, spændt og anspændt til at gå op. Heller ikke i flowets velvære er vi dog passivt nydende ret længe. Velværet genererer i stedet ny uro og nye aktiviteter i form af overskudshandlinger som leg, dans, sang, musiceren, historiefortællen, udsmykning af os selv og vores omgivelser osv. (Høgh-Olesen, 2019).

9. Diskussion

Som jeg i det ovenstående har forsøgt at vise, så spiller naturen, den indre artsmæssige såvel som den ydre omkringværende, en afgørende rolle for vores værensforshold, og det har den hidtidige eksistenstænkning i vid udstrækning negligeret. Hver art har imidlertid den version af verden, som den har sansereceptorer til at opfatte og neurale hjernesystemer til at behandle, og hver art oplever derfor sine artsspecifikke værensresonanser.

Hos mennesket er den bærende grundstemning, som den menneskelige væren-i-verden resonerer, som argumenteret, en bi-valent *eksistentiel uro* baseret på en *anspændt på vagt-væren* som følge af vores eksistentielle ud-sathed som byttedyr såvel som en *spændt nysgerrighed* som følge af vores, komparativt set, ekstremt høje OSN og fødemæssige opportunisme.

Nogle vil måske indvende, at det er meget længe siden, at vi var eksistentielt udsatte byttedyr, underlagt naturens "altskuende blik", og at denne stemhed derfor næppe kan være af relevans for det moderne storbymenneske. Udviklingshistorisk set er det imidlertid et nanosekund siden, at disse vilkår var hverdag, og da menneskehjernen ikke er en iPhone med løbende systemopdateringer, så må vi forvente, at dette evolutionære beredskab er intakt. At dette er tilfældet, ser vi ikke mindst ved vores medfødte sensibiliteter over for bestemte former og dyremønstre med signalornamentik samt ved den lethed, hvormed en animistisk, tegntydende, vagtsomhed vækkes i det moderne menneske efter blot få timers aleneværen i mørket eller øde-marken.

Uroens bi-valente væsen har samtidig fænomenologisk affinitet til den "dobbelthed" i angstens væsen (dens "sympathetisk Antipathi" og "antipathetisk Sympathi"), som Kierkegaard (1844) beskrev. Vi er både skræmte og dragede, spændte og anspændte, og uroens anspændthed er stadig en urangst af væsen. Men hvor denne dobbelthed hos Kierkegaard konstitueres uspecifikt og abstrakt som en følge af det menneskelige dobbeltvæsens ånd og natur-del, så konstitueres den her specifikt og konkret som en følge af vores byttedyrs erfaringer og vores arousalprogrammering. Angsten spiller altså stadig en rolle i den skitse til en naturel eksistenspsykologi, som jeg her har udkastet; men den forankres i nogle andre værensforhold end de klassisk eksistentielle omkring *frihed*, *tomhed* og *intethed*, og den balanceres af en lige så basal spændt nysgerrighed. Denne nysgerrighed har eksistenstænkningen i alt væsentligt forbigået eller misforstået.

Nysgerrighed ("*Neugier*") behandles f.eks. af Heidegger på små to sider som en form for tankeløs hverdagsbevidsthed karakteriseret ved rastløshed, nyhedssøgen, distraktion og en manglende evne til at dvæle ved noget ("*Aufenthaltslosigkeit*"). Nysgerrigheden er for ham en slags stundesløs hverdags-ADHD, hvor man ukoncentreret haster videre til den næste adspredelse uden egentlig at ville forstå noget. Han ser ikke, at vi her har fat i en af det menneskelige artsvæsens definerende centralfaktorer, og at vi i nysgerrigheden, stimulationstrangen og neofilien i høj grad er i færd med at forstå og eksplorere.

Ser vi på den anspændte på vagt-væren, så afslører den stadig, at verden er et sted, hvor der findes trusler og farer, og angstdelen af denne bi-valens står således i et genspejlingsforhold til menneskelivets risici og resonerer en usikkerhed, som er eksistensen iboende. Som de øvrige arter står også menneskearten i det hele taget i et naturligt indre genspejlingsforhold til dets omverden. Det ydre er i det indre som medfødte, genspejlende, artsspecifikke adaptationer, sensibiliteter, hjerneprogrammer og adfærdsberedskaber, der har guidet os til overlevelse og forplantning igennem udviklingshistorien. Her finder vi således det naturlige grundlag for Heideggers ophævede subjekt/objekt-spaltning, hans "*Sorge*"-begreb og menneskets "kymrende" forbundethed med det værende. Vi går simpelthen i genspejlingsmæssig re-

sonans, når vi konfronteres med artens naturlige grundvilkår (*eksistentialerne*) og de nøglestimuli, der følger dem. En fuldt udfoldet naturel eksistenspsykologi må derfor tage sit udgangspunkt i disse artsspecifikke adaptationer, beredskaber og sensibiliteter.

Vi kan ikke gå i detaljer, men som mennesker har vi medfødte sensibiliteter for, og dermed en naturlig dragning eller aversion mod, bestemte former, farver, mønstre, materialer, lyde, lugte og smage. Vi er tiltrukket og frastødt af bestemte omverdensmønstre og -situationer, foretrækker bestemte dyr og vækster i den omgivende fauna og flora og bestemte leveområder og habitater for længere ophold (Høgh-Olesen, 2019, 2020). Selvom vi i dag, i det moderne Vesten, stort set alle lever i populationstætte byrum, så betyder naturen stadig meget for os. Spørger man f.eks. mennesker, hvad de helst vil have på en åben plads i deres byrum, så foretrækker de noget grønt, levende og naturligt som træer, beplantning og vand frem for døde, menneskeskabte objekter (Lohr & Pearson-Mims, 2006). Huspriserne stiger da også markant, når en bolig har udsigt til vand og natur, fordi det er sådan, mennesker foretrækker at leve. Og når vi bliver syge og indlægges på hospitalet, så kommer vi os hurtigere, har færre komplikationer, bruger mindre smertestillende medicin, har lavere blodtryk og oplever mindre angst, hvis vi har udsigt til træer, vegetation, natur. Selv billeder, fotostater og vægtapeter med disse nøglestimuli virker positivt på vores helbred og velvære (Ulrich, 1995; Orians, 2001).

Vores medfødte sensibiliteter – og de spontane kerneaffekter, som de udløser – er udgangspunktet for vores værensmøder. Et medfødt beredskab er samtidig en indbygget forviden om og forventning til et givent omverdensemne. Som når vi spontant drages mod og falder til ro i bestemte omgivelser og undgår andre. Enhver stimulus følges således af en affektiv-prædiktiv respons, og dette perceptiv-affektive-prædiktive kredsløb er en funktionel enhed, der automatisk pågår. Alle vores følelsesstilstande – hvad enten der er tale om kortere emotioner eller længerevarende eksistensstemninger – får altså deres første hedonistiske toning (lyst-ulyst, tiltrækning-frastødning) såvel som deres initiale arousalpotentiale via dette kerneaffektive kredsløb. Her starter det værendes resonans i menneskevæsenet. Her finder mennesket dets eksistentielle stemthed.

10. Konklusion

Eksistenstænkningens store bidrag til idehistorien såvel som til menneskelivet er dens betoning af friheden og ansvaret. Individets mulighed for proaktivt at skabe og forme dets tilværelse gennem valg og hermed gennem den bevidste forholden sig til selv og omverdenen. Denne betoning har været verdens åbnende og individuelt frigørende, men den har også været epistemologisk enøjet.

Eksistenstænknerne har en skærpet bevidsthed omkring det særligt menneskelige: vores forøgede evner til selvrefleksivitet og metabevidsthed. Men de glemmer, at vi også er menneskedyr med såvel indre som ydre natur. Bevidstheden er overbelyst, og natursiden underbelyst eller helt mørkelagt. Hos Kierkegaard og Heidegger er naturdelen nok anerkendt (som ”nødvendighed”, ”endelighed” og som ”kastethed” og ”fakticitet”), men den er uspecifikt og abstrakt konciperet. Hos Sartre er den helt fraværende. Mennesket har ingen natur, fastslås det simpelthen. Bevidstheden bestemmes samtidig som en ”upersonlig spontanitet”, hvilket betyder, at den hele tiden er i færd med at skabe sig selv ud af intet (Sartre, 1936, 1943).

Eksistensens molklange er ligeledes overbelyst hos disse tænkere. Men stemninger som tomhed, meningsløshed og angsten for intet – eller for friheden – har ikke altid været en dominerende del af den menneskelige væren, og det er de heller ikke i dag. Størstedelen af jordens mennesker har ikke gennemlevet en humanistisk revolution. De kender ikke til autonomi, frihed og relativitet. De martres ikke af tomhed, meningsløshed eller en angst for intet. Deres trusler er eksistentielt konkrete, og den grundstemning, der tilbagevendende fylder dem, er snarere en bi-valent *eksistentiel uro* baseret på en *anspændt vagtsomhed* og en *spændt nysgerrighed*. Understimuleres vi, oplever vi ulyst, rastløshed og kedsomhed. Overstimuleres vi, oplever vi stress og angst. Stimuleres vi optimalt, oplever vi flow, glæde og velvære.

Der kan være flere grunde til, at naturen er underbelyst inden for den klassiske eksistenstænkning. For det første tænkes der jo fra en meget privilegeret og urban position. Man har fået fri fra overlevelsens daglige eksistenskamp og tid til at kymre sig om mening, identitet og tomhed. For det andet var vores viden om det menneskelige arts væsens grundprogrammer ikke så præcist udfoldet, da disse tanker blev tænkt, som den er i dag. Men først og fremmest tror jeg, at denne negligering skyldes, at disse forfattere (i særdeleshed Sartre) oplever naturen som en trussel mod det friheds- og ansvarlighedsprojekt, som de er i færd med at løfte. Man frygter simpelthen, at naturen (den indre såvel som ydre) sætter grænser for friheden, og det gør den da også. Men kun det, som vi har bevidsthed om, har vi frihed til at forholde os til, og derfor er det værste, man kan gøre, at negligere eller vende ryggen til menneskelivets naturlige forudsætninger og begrænsninger.

Friheden er jo ikke en ”Frihed fra eller for Noget”, som Kierkegaard (1844) formulerede det. Den er ikke en faktor i egen ret – ingen ”søndagsfrihed” – og slet ikke den blankocheck, som Sartre udsteder. Friheden er i stedet en ”Frihed til”, at forholde sig til alle de faktorer, der påvirker os. Til alt, hvad der er dit, spørges der: ”Og hvad vil du så gøre ved det?” Friheden er således en ansvarsfuld kategori, og den smager af pligt. At mennesket ingen natur har, er med vore dages viden en uvederhæftig påstand. Skriver man derimod ”individ” i stedet for menneske, og ”skæbne” i stedet for natur, som i sætningen: ”individet har ingen skæbne”, så kommer udsagnet straks tættere på virkeligheden.

Der findes en naturel strøm i menneskelivet, som tvinger os i bestemte retninger, men det er menneskeligt muligt at ro en båd mod strømmen, hvis man kan se, hvad vej den går. Som alt andet liv er vi konstitueret *nedefra og op* og udstyret med en række medfødte mekanismer og programmer. Som noget særligt menneskeligt er vi også organiseret *oppefra og ned*, og gennem vores højere hjerneprocesser i neocortex har vi mulighed for, via selvbevidsthed og viljekontrol, at virke organiserende ind på disse basisprogrammer. Det sker, når et barn, der har slået sig, bremser den spontane grådrefleks og først begynder at græde, når det er inden for syns- og hørevidde af nogen, der kan trøste det. Det sker, når en munk eller nonne vælger cølibat, og når en bjergbestiger undertrykker basale behov for varme, føde og ilt for at bestige Mount Everest. Naturen tager ikke friheden fra mennesket, men den sætter den i relief, og en viden om de grænser, den udstikker, er vores eneste mulighed for en ansvarlig forholde sig til det værende i og omkring os.

Den eksistentielle psykologi er således endnu et stykke vej fra, at en dækkende fundamentalontologi kan formuleres, og som jeg her har forsøgt at vise, så kan den videre færd frem mod en sådan med fordel gå over de indsigter, som moderne neurovidenskab, evolutionspsykologi og komparativ psykologi kan bidrage med. En eksistentialpsykologi, der troværdigt vil forstå og beskrive menneskets artsspecifikke værensresonanser, må forankres naturligt, og en viden om vores artsmæssige udviklingsbetingelser og medfødte sans- og adfærdsberedskaber vil her være uomgængelig.

REFERENCER

- Asma, S.T. (2021). Adaptive imagination: towards a mythopoetic cognitive science. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 5(2), 1-31. <https://doi.org/10.26613/esic.5.2.236>
- Barrett, L.F., & Bliss-Moreau, E. (2009). Affect as a psychological primitive. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 167-218. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00404-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00404-8)
- Berlyne, D.E. (1960). *Conflict, arousal and curiosity*. New York: McGraw-Hill. <https://doi.org/10.1037/11164-000>
- Bexton, W.H., Heron, W., & Scott, T.H. (1954). Effects of decreased variation in the sensory environment. *Canadian Journal of Psychology*, 8(2), 70-76. <https://doi.org/10.1037/h0083596> <https://doi.org/10.1037/h0083596>
- Binswanger, L. (1963). *Being in the world*. New York: Basic Books Inc.
- Boyer, P. (2001). *Religion explained*. New York: Vintage.
- Buckhardt, J. (1955). *The civilization of the renaissance in Italy*. London: Phaidon Press.
- Buss, D.M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. New York: Free Press.
- Campos, J.J., Barrett, K.C., Lamb, M.E., Goldsmith, H.H., & Sternberg, C. (1983). Socioemotional development. In P.H. Mussen (ed.), *Handbook of Child Psychology* (Vol. 2, pp. 784-915). New York: Wiley.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow: Optimaloplevelsens psykologi*. København: Dansk Psykologisk Forlag.

- Coss, R.G. (2003). The role of evolved perceptual bias in art. In E. Voland & K. Grammer (eds.), *Evolutionary aesthetics* (pp. 69-130). Berlin: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-07142-7_4
- Darwin, C. (1872/2009). *The Expressions of the emotions in man and animals*. London: Penguin Classics. <https://doi.org/10.1037/10001-000>
- Day, R. L., Coe, R. L., Kendal, J. R. & Laland, K. N. (2003). Neophilia, innovation and social learning. *Animal behavior*, 65, 559-571. <https://doi.org/10.1006/anbe.2003.2074>
- della Mirandola, P. (1486/1990). *Om menneskets værdighed*. København: Museum Tusulanums Forlag.
- Ekman, P. (1972). *Darwin and facial expression: A century of research in review*. New York: Academic Press.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgiess & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and Emotion*, pp 45-60. Chichester: Wiley. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>
- Frankl, V. E. (1970). *Psykologi og eksistens*. København: Gyldendal.
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. New York: Farrar & Rinehart.
- Hebb, D.O. (1955). Drives and C.N.S. *Psychological Review*, 62(4), 243-54. <https://doi.org/10.1037/h0041823>
- Heidegger, M. (1927). *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Heidegger, M. (1929). *Was ist Metaphysic?* Frankfurt Am Main: Vittorio Klostermann.
- Høgh-Olesen, H. (1999). Kunsten, psykologien og mennesket. Bulletin fra *Forum for Antropologisk Psykologi, særudgave nr. 2*, 1-126.
- Høgh-Olesen, H. (2001). *Personlighedens positioner. Angst og grænseløshed i person og kultur*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Høgh-Olesen, H. (2014). Testpiloter og tryghedsnarkomaner. I: H. Høgh-Olesen & T. Dalsgaard (red.), *Mærkelige menneske: moderne personlighedspsykologi* (pp. 163-195). Risskov: Plurafutura.
- Høgh-Olesen, H. (2019). *The aesthetic animal*. New York, NY: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190927929.001.0001>
- Høgh-Olesen, H. (2020). Key stimuli and power objects: Aesthetics and our innate sensibilities. In J. Carroll, M. Clasen, & E. Jonsson (eds.), *Evolutionary perspectives on imaginative culture* (pp. 121-139). Berlin: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-46190-4_7
- Høgh-Olesen, H. (2021). Appetence, key Stimuli and core affects. Foundational elements of human behavior and mind. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 5(2), 49-52. <https://doi.org/10.26613/esic.5.2.241>
- Izard, C.E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2209-0>
- Katzenelson, B. (2004). *Drivkræfter følelser og erkendelse*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kierkegaard, S. (1843). *Enten – Eller*. Samlede værker, bd. 2-3. København: Gyldendal 1994.
- Kierkegaard, S. (1844). *Begrebet Angest*. Samlede værker, bd. 6. København: Gyldendal 1978.
- Kierkegaard, S. (1845). *Stadier på Livets Vei*. Samlede værker, bd. 7-8. København: Gyldendal 1994.
- Kierkegaard, S. (1849). *Sygdommen til Døden*. Samlede værker, bd. 15. København: Gyldendal 1994.
- Langer, S. (1967). *Mind: an essay on human feeling*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Lorenz, K. (1981). *The foundations of ethology*. Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-7091-3671-3>

- Lohr, V.I., & Pearson-Mims, C.H. (2006). Responses to scenes with spreading rounded and conical tree forms. *Environment and Behavior*, 38(5), 667-688. <https://doi.org/10.1177/0013916506287355>
- Lyhne, V. (1990). *Savnets vellyst*. Aarhus: Klim.
- Macães, B. (2021). *Geopolitics for the end time*. London: Hurst & Co Publ.
- May, R. (1953). *Man's search for himself*. New York: Delta (1973 reprint).
- Morin, E. (1988). *Europæisk kultur*. København: Gyldendal.
- Oatley, K. (1992). *Best laid schemes: the psychology of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Orians, G.H. (2001). An evolutionary perspective on aesthetics. *Bulletin of Psychology and the Arts*, 2, 25-29. <https://doi.org/10.1037/e514542010-008>
- Pater, W. (1924). *The renaissance – studies in art and poetry*. London: Macmillan.
- Ratcliffe, M. (2008). *Feelings of being: phenomenology, psychiatry and the sense of reality*. Oxford; New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780199206469.001.0001>
- Riesman, D. (1950). *The lonely crowd*. New Haven: Yale University Press.
- Russel, J.A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145-172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Russel, J.A. (2009). Emotion, core affect and psychological construction. *Cognition and Emotion*, 23, 1259-1283. <https://doi.org/10.1080/02699930902809375>
- Sartre, J.-P. (1936/1975). *Ego 'ets transcendens*. København: Vinten.
- Sartre, J.-P. (1939/1994). *Skitse til en teori om følelserne*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Sartre, J.-P. (1943/1969). *Being and nothingness*. London: Methuen & Co.
- Shabbir, M., Zon, A.M.Y., & Thuppil, V. (2018). Repetition is the feature behind attentional bias for recognizing threatening patterns. *Evolutionary Psychology*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/1474704918754782>
- Sløk, J. (1989). *Da mennesket tog magten*. Viby J.: Centrum.
- Stephan, A. (2012). Emotions, existential feelings, and their regulation. *Emotion Review*, 4(2), 157-162. <https://doi.org/10.1177/1754073911430138>
- Spengler, O. (1918/1962). *Vesterlandets undergang*. København: Aschehoug.
- Stern, D.N. (2010). *Forms of vitality*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199586066.001.0001>
- Tinbergen, N. (1951). *The study of instinct*. Oxford: The Clarendon Press.
- Ulrich, R.S. (1995). Effects of healthcare interior design on wellness. In S.O. Marberry (ed.), *Innovations in healthcare design* (pp. 88-104). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Wilson, T.D., Reinhard, D.A., Westgate, E.C., Gilbert, D.T., Ellerbeck, N., Hahn, ... Shaked, A. (2014). Just think: the challenge of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75-77. <https://doi.org/10.1126/science.1250830>
- Willerslev, R. (2021). *Mit magiske træ – og andre fortællinger om naturens kraft*. København: Grønningen 1.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11555-000>