

NÅR MENINGSKRISEN RAMMER

RELIGIONSPSYKOLOGISK SEMINAR PÅ MF 25/10-2018

Kristin Kolstad, sykehusprest Oslo universitetssykehus / Rikshospitalet

Undertegnede deltok på seminar om mening og helse. Foredragsholder var en internasjonalt ledende professor innenfor meningsdannelse, meningskriser og hva som gir oss opplevelse av mening. Det var meningen *i* livet – og ikke meningen *med* livet som var temaet til professor i psykologi, Tatjana Schnell fra universitetet i Innsbruck. Hun er også professor II på MF. Det handlet om den personlige, subjektive meningen.

Hvordan oppleves mening?

Det er som med helse: Du merker det når den er fraværende, ellers tenker du ikke så mye over det. Det er som å ha fast grunn under føttene: Du tenker ikke over det før grunnen svikter under deg. Mening er noe fundamentalt.

Når noe er meningsfullt

Når noe er meningsfullt, har vi en grunnleggende følelse av mening. Vi opplever sammenheng, har en retning i livet, kjenner at det har betydning og vi erfarer tilhørighet ('coherent, directed, significant and belonging').

Hvor meningen kommer fra

Schnell ledet oss gjennom følgende øvelse som handlet om verdier og mening:

1. Skriv ned de tre viktigste verdiene i livet ditt.
2. Skriv deretter ned hva du faktisk gjorde siste uke.

Det er hva du faktisk gjorde som viser verdiene dine og hva som gir mening for deg. Stryk derfor over svarene på det første spørsmålet. Mening viser seg i handlinger ('Meaning must be enacted').

Kilder til mening

Forskning viser at en av de viktigste kildene til mening er produktivitet ('generativity'), å skape noe som varer og som er for det felles beste. Det kan være å få barn, undervise andre, gjøre noe kunstnerisk, vitenskapelig eller sosialt – eller å delta i frivillig arbeid.

Vi trenger mangfold i livet. Hvis alt handler om oss selv, oppleves livet mindre meningsfullt. Et eksempel er hvis vi mister jobben.

De som scorer høyt på religiøsitet eller spiritualitet, scorer høyt på mening. Når det gjelder sekulær mening for agnostikere og ateister, peker Schnell på at mening har sammenheng med produktivitet, kjærlighet, harmoni, utvikling og omsorg.

Eksistensiell likegyldighet

En som scorer lavt på et meningsfullt liv, trenger ikke oppleve meningskrise. Professoren viste til statistikk der de som uttrykker eksistensiell likegyldighet, utgjør en stor gruppe. Hun er ikke enig med Viktor Frankl i utsagnet om at «der det ikke er mening, er det krise».

Ikke minst i «generasjon Y» finner vi denne holdningen representert. Det ser også ut til å være et kulturelt fenomen. I fattige land er det mindre eksistensiell likegyldighet.

Meningskrise

Meningskrise forutsetter at jeg *ønsker* mening. Meningskrise oppstår når vi opplever frustrerende tomhet, et liv uten hensikt og mening. Kontinuiteten er brutt. Dette kan oppstå ved kritiske livshendelser. Tidligere handlingsmønstre blir verdiløse. Virkeligheten er ikke slik vi trodde. Vi blir utfordret på områder som: Hvem er jeg? Statistikken viser for øvrig at meningskrisen er på sitt laveste når vi er i sekstiårene.

Vekstmuligheter

En viss angst kan være positivt. Engstelse er en naturlig følge av å konfrontere livet, og den kan hjelpe oss å bli mer autentiske. Videre spør den om rettfærdig-verden-teorien er riktig. Den hjelper oss ikke å overvurdere oss selv, gjør oss mer realistiske rundt egen helse og får oss til å se at vi som samfunn ikke kan kontrollere alt.

«Lidelse er ikke nødvendig for mening», ifølge Frankl. Men «det meningsfulle er mulig på tross av og til og med på grunn av lidelse.» Håndtering av alvorlige livshendelser kan lede til en subjektiv følelse av positiv psykologisk endring på områder som: En mer intens opplevelse av livet, intensivering av viktige personlige relasjoner, bevissthet om personlig styrke, ny åpenhet for muligheter og større åpenhet for den åndelige dimensjon. Psykologien snakker i dag også om posttraumatisk vekst.

Mening og helse

Mening motiverer for helse-adferd. Den gir oss en følelse av sammenheng, forståelse og at det er overkommelig. Livet er verdt å leve. Mening kan hjelpe oss å håndtere tap av perspektiv og mål, fordi det meningsfulle allerede er der. Meningsfullhet hjelper oss å takle problemer på en sunn måte, på tross av sykdom.

Hun viser til at mening har vist positiv effekt på hjernen/Alzheimer, kneoperasjoner, traumer og den kan gi mindre lidelse ved kreft. Det er også målt positiv effekt på kolesterol, sovemønster og betennelser.

„Social genomics“

Gener kan slås av eller på – avhengig av hvordan vi forstår en situasjon. Mitt syn på verden har konsekvenser for hva mine gener gjør. Dersom jeg ser på ting som utfordringer, skapes det håp, motivasjon og handling.

Meningskrise og meningsintervensjon

Meningsintervensjon handler ikke så mye om å skape mening, men mer om å se situasjonen som den er uten å flykte – forutsatt at vi har grunn å stå på. Vi kan se det positive i livet på tross av lidelsen. Vi erkjenner og internaliserer smerten. De fleste depresjoner er for øvrig forbundet med meningskrise.

Verktøy for å utforske mening

Tenk på tre gode ting på kvelden. Hva var godt, og hvorfor var det godt? Narrativ psykologi viser at vi blir den vi er – i tråd med historien vi forteller oss selv. «Fortell meg en historie om deg selv.» Dette kan også være et fint utgangspunkt for en samtale som leder opp til nåtiden.

«Livet ditt som bok.» Du har 3-7 kapitler, hvilket innhold skal kapitlene ha og hva er titlene?

Kortmetoden «SoMeCaM» er en samtalemetode basert på kort, utarbeidet av bla. Peter la Cour og Tatjana Schnell. Hver velger 3-5 kort som er spesielt betydningsfulle, og det samtales ut fra disse. Kortene finnes også på norsk.

Seminaret var på engelsk. Innhold og oversettelse står for egen regning.