

Når livet ikkje berre er godt – kvifor me treng eit psykologisk rikt perspektiv



Rebin Badkan
Sykehuset i Østfold

Ved å løfta fram verdien av psykologisk rikdom kan me anerkjenne at motstand er ein naturleg del av livet.



Rebin Badkan

Dei siste åra har me sett ei aukande openheit rundt psykiske helseproblem. Det er eit viktig framsteg – fleire søker hjelp, stigmaet er redusert, og me har fått ei breiare forståing av menneskeleg sårbarheit. Samtidig er det grunn til å spørje om me, i vår søken etter å skape eit godt liv, har utvikla forventingar til tilværet som ikkje nødvendigvis gagnar oss. Eg trur me har blitt for opptekne av å unngå ubehag, snarare enn å utforske korleis livets utfordringar kan bidra til vekst. Kanskje kan forskinga på eit psykologisk rikt liv gi oss ein ny innfallsvinkel – ein som hjelper oss med å sjå verdien i heile spekteret av menneskelege erfaringar, også dei krevjande.

Daglegdagse diagnosar

Eit tydeleg teikn på dette er korleis diagnosespråket har blitt ein del av daglegtala. Me seier ikkje at me er triste lenger, men deprimerte. Me er ikkje nervøse lenger, men har angst. Å setje ord på psykiske plagar kan vere frigjerande, men når me stadig oftare bruker kliniske termar for å beskrive naturlege livsutfordringar, kan det også påverke korleis me forstår oss sjølv. Dersom me møter livets ubehag med ei forventing om at det skal fiksast eller behandlast, kan me miste av syne ei anna moglegheit: at nettopp desse erfaringane kan vere med på å gjere livet vårt rikare.

Som psykologar har me sjølv bidrege til å auke bevisstheita om psykisk helse, og det har vore viktig. Men me har også eit ansvar for å utvide samtalen. Forskinga på eit psykologisk rikt liv kan hjelpe oss med å utvide perspektiva på kva eit godt liv kan vere.

Når lykke og mening ikkje er nok



Tradisjonelt har psykologisk forskning definert eit godt liv gjennom to perspektiv (Oishi & Westgate, 2022): Eit lykkeleg liv – prega av komfort, tryggleik, glede og stabilitet, og eit meningsfullt liv – der ein opplever retning, koherens og ei djupare kjensle av mening.

Desse perspektiva har lenge dominert korleis me tenkjer om kva eit godt liv er, men nyare forskning peiker på at noko manglar. Sjølv personar som rapporterer at dei lev lykkelege og meningsfulle liv, kan beskrive kvardagen som monoton og repetitiv (Oishi & Westgate, 2022). Til tross for gode relasjonar og ein stabil jobb kan det oppstå ei kjensle av tomheit – at noko manglar. Fleire forskarar har derfor foreslått ein tredje dimensjon, nemlig eit psykologisk rikt liv – kjenneteikna av interessante, spanande og perspektivendrande erfaringar, inkludert intense og ubehagelege kjensler.



Dengbêj-songar i Dyarbakir, Tyrkia.

Foto: Ocumare

Eit psykologisk rikt liv handlar ikkje nødvendigvis om tryggleik eller koherens, men om å utvide horisonten, møte nye situasjonar og tillate seg å vere open for endring. Det er her erfaringar som vekker sterke, til og med smertefulle, kjensler, kan bidra til vekst (Besser & Oishi, 2020; Oishi & Westgate, 2022). Slike erfaringar, også dei vonde, ser ein på som verdifulle i seg sjølv – uavhengig av om erfaringane er knytt til positive kjensler eller ikkje (Besser & Oishi, 2020).

Perspektivendring gjennom nysgjerrigheit

Ein sentral del av eit psykologisk rikt liv er perspektivendring – å sjå hendingar frå ein annan innfallsvinkel. Dette betyr ikkje nødvendigvis at vonde opplevingar er bra, men at dei kan gi ei djupande forståing av livet. To personar kan oppleve det same traumet, men den eine kan etter kvart sjå det som ein del av sin livshistorie, noko som har gitt dei innsikt eller styrke, mens den andre kjenner seg fanga av det. Skilnaden ligg ikkje nødvendigvis i sjølve hendinga, men i korleis ein stiller seg til den.

I Noreg har me kanskje hatt ein sterk kollektiv jakt på tryggleik, komfort og mening – noko som er forståeleg i eit velferdssamfunn. Men me kan også ha noko å lære av dette nye perspektivet: at livet ikkje primært handlar om å unngå smerte eller søkje lykke, men om å vere open for det som skjer, også

når det er krevjande. Eg trur at eit mindset frå dette perspektivet vil potensielt bidra til å styrkje eins psykiske motstandskraft, fremje toleranse for usikkerheit og gjere oss betre rusta til å handtere livets opp- og nedturar.



– sterke, til og med smertefulle, kjensler, kan bidra til vekst

Eit samfunn som i større grad omfamnar prinsippa frå eit psykologisk rikt liv, kan bli meir robust ved å fremje ei haldning der livets ubehagelege og intense erfaringar ikkje berre blir sett på som noko som må bli unngått eller behandla, men òg som potensielle kjelder til læring, utvikling og perspektivendring. I staden for å jakte etter eit liv prega i for stor grad av komfort, stabilitet og glede, kan me utvikle ein større aksept for at smerte, uvisse og tap er ein naturleg del av det å vere menneskje – og at desse erfaringane kan gi oss verdifull innsikt og djupn. På individnivå kan dette perspektivet oppmode folk til å søkje nye erfaringar, til trass for at dei kan vere ubehagelege på kort sikt, fordi dei kan skape vekst på lang sikt. Eksempelvis kan det vere å lese utfordrande bøker som krev konsentrasjon og refleksjon, eller å reise til stader som er interessante, men ikkje nødvendigvis gledelege. Det kan også vere å ta på seg nye prosjekt og møte nye menneskjer. Ved å aktivt søkje variasjon kan ein oppleve eit rikare tilvære der ein lærer å setje pris på både dei små gledene og dei meir krevjande augneblinkane.

Nysgjerrighet framfor frykt

På samfunnsnivå kan ein i større grad utvikle ei haldning om å møte livets uvisse med nysgjerrighet framfor frykt. Når me innrettar oss etter ei forståing av livet som psykologisk rikt snarare enn primært lykkeleg eller meningsfullt, kan me slik styrkje vår kollektive motstandskraft. Eit slikt perspektiv kan bidra til å normalisere emosjonelle svingingar og krevjande periodar, noko som igjen kan redusere tendensen til å sjukeleggjere naturlege reaksjonar på livets motgang, som me kan observere i aukande grad i dag. Dette betyr ikkje at me skal bagatellisere psykisk lidning eller å ikkje oppmode menneskjer å søkje hjelp når det trengs, men at me kan finne ein betre balanse mellom å støtte kvarandre gjennom vanskar og å forvente at alle livets utfordringar må møtast med profesjonell intervensjon.

Vidare kan ei samfunnsmessig orientering mot psykologisk rikdom bidra til ei meir nyansert forståing av kva eit godt liv inneber. I dag er mykje av den offentlege samtalen om psykisk helse prega av eit søkjelys på symptomlette, men forskning på psykologisk rikdom viser at også krevjande og uventa opplevingar kan gi oss nyansar, mening og nye perspektiv (Besser & Oishi, 2020; Oishi & Westgate, 2022).

Dersom me kommuniserer at alle vanskelege kjensler er eit teikn på at noko må bli fiksa, risikerer me å skape ei forståing der naturleg psykologisk smerte blir sett på som noko unormalt. Dette kan paradoksalt føre til meir lidning, fordi folk kan miste trua på eiga meistringsevne. Eit utvida perspektiv på kva som utgjer eit godt liv, kan såleis redusere openheitskulturens slagsider.

Eit kulturelt perspektiv

Openheit om psykiske vanskar har bidrege til auka aksept og forståing, men dersom det einsidig fokuserer på å identifisere og diagnostisere problem, kan det samtidig føre til at folk i større grad definerer seg sjølve gjennom lidning og tek ei passiv rolle med ei haldning om at profesjonell hjelp er ein nødvendig føresetnad for betring. Ved å løfte fram verdien av psykologisk rikdom kan me i staden

anerkjenne at motstand er ein naturleg del av livet, men også noko som kan gi innsikt og forme oss som menneskje. Ei slik tilnærming kan skape ein sunnare balanse mellom støtte og eigenmeistring, der ein ikkje berre søker hjelp, men samtidig utviklar tillit til si eiga evne til å handtere livets motgang.



I nokre kulturar ser me eksempel på korleis dette perspektivet har blitt ein viktig del av samfunnsforståinga. I kurdisk kultur har historiske erfaringar med motstand og eksil skapt eit narrativ der utfordringar ikkje berre blir sett på som lidning, men òg som ei kjelde til vekst og identitet. Den sterke munnlege forteljartradisjonen, spesielt gjennom Dengbêj-songane, formidlar innsikt om både smerten og gleda av å vere kurdar. Songane formidlar den sterke identiteten som har komme av å vere undertrykt. I staden for å ta ei passiv rolle tek ein da ei aktiv rolle og gjer det til si livshistorie med ein stoltheit.

Me treng eit nyansert syn på psykisk helse, der me både anerkjenner behovet for hjelp og styrkjer trua på at menneskje har kapasitet til å møte livets utfordringar – og lære av dei. Klarar me denne balansegangen, kan me både vere til stades for dei som treng behandling, og samtidig bidra til ei sunnare forståing av kva eit godt liv kan vere. P

Referansar

- Besser, L. L. & Oishi, S. (2020). The psychologically rich life. *Philosophical Psychology*, 33(8), 1053–1071. <https://doi.org/10.1080/09515089.2020.1778662>
- Oishi, S. & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>