

# M-ordet

TEKST

Marit Netland

PUBLISERT 5. juni 2009

Marit Netland, denne månedens kronikkforfatter, er dr.psychol. og førsteamanuensis ved Høgskolen i Bergen. Sammen med Kjell Underlid, Ingunn Skre, Guri Vindegg, Peder Kjøs og Magne Raundalen er hun invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Kjell Underlid.

M-ordet. Som Jerome Bruner hevdet er psykologiens viktigste. Som Victor Frankl skapte en terapiform rundt. Og som så mange andre har brukt i interessante sammenhenger. John B. Watson ville sparke dette og lignende ord ut av psykologien. Jeg kjenner også at det rykker i foten. For ordet brukes på forstyrrende mange måter, og meningsinnholdet i setninger der ordet forekommer er ofte ytterst diffust. Er ordet meningsfullt, meningsoverfylt eller meningsløst? Jeg klarer ikke gjøre meg opp en mening om det. Ordet er *mening*.

«M-ordet er en potet med en ubestemmelig smak. Jeg vil slå et slag mot M-ordet»

Det er ikke mening i betydningen oppfatning, synspunkt, overbevisning jeg har problemer med. Meningsmonopol. Meningsterror. Meningsmåling. Helt greie ord. M-ordet heller er ikke så problematisk når det brukes i forbindelse med *meningen-med-livet-spørsmålet*. Her brukes ordet vanligvis i betydningen hensikt, gjør det ikke? Spørsmålsstillerne håper på en avsløring av en dypere hensikt med den menneskelige eksistens, innbiller jeg meg. Fins Gud, fins vel også et sant svar på dette spørsmålet. Hvis han har hatt et mål med å skape oss og en plan for livene våre. Men utenfor en religiøs sammenheng blir spørsmålet ofte uthengt som litt komisk, kanskje fordi M-ordet er så vrient? Meningen med livet er at det stopper, skrev Franz Kafka. Filosofene har nesten sluttet å interessere seg for spørsmålet. Psykologene har vel aldri gjort det i særlig grad

Psykologer har derimot interessert seg for spørsmålet om hva som kan gi mening *i* menneskers egne liv. Det kan virke som om jo vanskeligere vi har for å tro at livet – i betydningen den menneskelige eksistens – har en mening, desto mer opptatt er vi av hva som kan gi mening *i* egne liv. Teoretiske modeller på meningsfylde går på

catwalken som aldri før. Og ifølge Irvin Yalom er mange terapeuter ikke klar over hvor mange som egentlig ønsker terapi på grunn av spørsmål om mening i livet.

Klart mening i livet er superviktig! Eller er det litt uklart? At et meningsfylt liv er bedre enn et som er meningsløst, høres riktignok rimelig ut. En rekke empiriske studier har da også funnet at mening i livet er viktig for psykisk helse og livskvalitet. Men hva er mening? Frankl gav flere svar, bl.a. dette: Meningen er «forskjellig fra person til person, fra dag til dag, og fra time til time» (Frankl, *Man's Search for Meaning*, 1946/2006, s. 108). Frankl anså det å søke mening som menneskets primære drivkraft. Martin Seligman er også opptatt av meningssøken. Det å ikke oppleve mening er, ifølge Seligman, både og årsak til, og et symptom på, depresjon. Men man kan bli kvitt både årsak og symptom dersom man er involvert i aktiviteter for å oppnå mening. Slike aktiviteter gjør oss lykkeligere, hevder Seligman. De skaper dessuten en «subjective sense of meaning», noe som også er sterkt korrelert med lykke. Men *hva* er mening? Jo, mening er en av lykkens tre komponenter, svarer Seligman (*American Psychologist*, 2006). Seligman hevder altså at mening er litt av lykken, og at lykke i form av mening – samt det å søke mening – er noe som gir lykke. Dersom jeg forstår ham rett. Men det gjør jeg kanskje ikke. Når jeg leser hva Seligman, Frankl og svært mange andre skriver om mening i livet, sitter jeg nemlig ofte igjen med en uklar forståelse av hva forfatterne legger i M-ordet. Ordet blir åpenbart brukt i forskjellig betydning, men når står det for hva? Ofte synes mening-i-livet-spørsmålet å dreie seg om hvordan man kan leve slik at man bidrar til framgang, til noe nyttig, verdifullt eller «stort». Noen ganger handler det om å bruke sine evner og sterke sider. Andre ganger handler det tilsynelatende om å finne noe å være aktivt involvert i, uansett hva dette er, og uansett hvorvidt det fører til tilfredshet, lykke eller noe annet positivt. Atter andre ganger synes spørsmålet å handle om å føle tilfredshet eller lykke i livet, uansett på hvilken måte man har oppnådd dette. Mange ganger virker det likevel som at forfatterne har noe ganske annet i tankene.

Å forstå hva M-ordet står for, er heller ikke lett når problemstillingen er hvordan vi «*gir mening til*» det vi støter på i denne verden, det være seg hendelser, handlinger, situasjoner, relasjoner, ord eller andre symboler. Jeg tenker spesielt på en del traume-, stress-, kultur-, diskursiv og narrativ psykologisk litteratur. For også innenfor denne litteraturen brukes M-ordet på ulike måter. Ronnie Janoff-Bulman skriver om det å finne mening i en traumatisk hendelse som *både* det å begripe det som har skjedd, og som det å finne noe av verdi ved hendelsen (f.eks. konkludere at hendelsen har ført til noe godt). Richard Lazarus brukte begrepet relational meaning' *både* om personens evaluering av viktigheten av sosiale hendelser og om hans/hennes forståelse av hva hendelsene representerer eller innebærer (eks. trussel, utfordring, noe skadegjørende eller favorabelt). I *Acts of Meaning* bruker Jerome Bruner M-ordet *både* synonymt med hensikt/intensjoner og med hva noe representerer eller forstås som.

For ikke å snakke om alle de måter mening operasjonaliseres på i empirisk forskning! Men det er det ikke plass til i denne lille kronikken. Plassen må vies hovedpoenget, som er: M-ordet er en potet med en ubestemmelig smak. Derfor, når en hendelse eller handling for eksempel beskrives som meningsløs, er det ofte uklart om forfatteren

mener uforståelig/ubegripelig, uviktig/insignifikant, usammenhengende, lite givende, uhensiktsmessig, forgjeves/bortkastet, alt dette, eller noe helt annet. I forbindelse med traumatiske hendelser skrives det for eksempel ofte om det å finne «mening i det meningsløse». Brukes dette uttrykket om å forstå den hittil ubegripelige hendelsen? Å finne noe positivt ved det uønskede og smertefulle? Å finne noe nytt å leve for etter at en mistet det gamle? Å (gjen)skape en sammenhengende selvnarrativ der hendelsen integreres som en naturlig del? Eller noe annet? Av og til fremgår det av konteksten hva som menes. Ofte ikke.

Det finnes forresten vanskeligere M-ord enn meningsfull'og meningsløs':  
Meningsbærende. Meningsladd. Meningsfortettet. Meningsoverskudd. Meningstung. Meningsvev. Meningssfære. Meningslag. Meningskonstruksjon. Meningsoppløsning. Meningsunderskudd. De er fine ord. Og veldig i vinden. A wind that too often blows my mind. Inn i tåkeheimen. Der går jeg forvirret og leter etter æh ... mening, holdt jeg nesten på å skrive. Men jeg vil det ikke. For jeg vil slå et slag mot M-ordet. Det vil si, egentlig vil jeg slå et slag *for* forskning som fokuserer på det jeg i tåkefrie øyeblikk tror M-ordet står for, men som dette ordet ofte ødelegger for. For tåken til tross, M-forskningen er ikke på villspor. Den betyr, slik jeg ser det, tvert imot svært mye positivt for psykologien, ikke minst for forståelsen av traumer og kultur. Men kanskje kunne psykologien klart seg enda bedre uten M-ordet, i hvert fall en så hyppig bruk av det? Dersom en byttet ordet ut med mer entydige og passende ord, ville mye blitt lettere, som å forstå og avsløre svakheter ved psykologiske M-tekster, gjøre god M-forskning, sammenligne M-teorier og M-forskningsstudier, bruke M-kunnskapene i klinisk praksis, m.m.

Hvilke ord kan erstatte M-ordet? Årsak, mål, hensikt, viktighet, verdi, eksistensielt innhold, begrepsinnhold, være forståelig/begripelig, gi lykke, være involvert, være nyttig, representere, oppnå suksess, ha sammenheng, fortolkning, you name it!

Hvorfor kalle en spade for en artefakt, når den kan kalles et jordforflytningsredskap, eller rett og slett en spade?

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 6, 2009, side 604-605*

**TEKST**

**Marit Netland**