

Meningsbærende tilstander og deres relevans for forståelsen av det gode liv

Mellommenneskelig og terapeutisk samspill vil trolig i mange tilfeller ha økte sjanser for å lykkes om grunnleggende behov for mening ivaretas. Dette krever økt forståelse av, og satsing på, klienters eksistensielle behov. Artikkelen introduserer *Modell for mening og sammenheng* som en skjematisk illustrasjon av forutsetningene for at meningsbærende tilstander kan oppstå.

TEKST

Leiv E. Gabrielsen
Reidulf G. Watten

PUBLISERT 5. august 2009

ABSTRACT:

States that are saturated with meaning and their relevance in understanding subjective well-being

As interest in positive psychology increases, new areas of scientific research are exploring the concept of subjective well-being, as well as how individuals can live more fulfilling lives through utilizing their own personality-based resources. This article presents an overview of this field of interest. In order to fully comprehend the complexity of human nature, important philosophical issues need to be taken into account. The essence of the relationship between meaning and well-being appears to be the personal discovery of interconnectedness. The authors introduce a model that outlines 16 major connections. They discuss how this approach can be applied to clinical experience, and they argue that cooperation between clients and professionals should begin through the acceptance of people's idiosyncratic ways of construing meaning.

Keywords: meaning, well-being, positive psychology, model of interconnectedness

EMNER

mening

trivsel

positiv psykologi

modell for sammenkobling

Vi vil rette en takk til avdelingsleder Karl Erik Karlsen ved Avdeling for barn og unges psykiske helse, Sørlandet sykehus HF, som støtter videre forskning på temaet som omhandles i artikkelen.

Det sies at det er bedre å være et ulykkelig menneske enn en lykkelig gris. I dette ligger en forutsetning om at ren kvantifisering av lykke alene ikke makter å beskrive helheten i det å være menneske. I nyere historisk sammenheng har dette vært forfektet av både eksistensialister og humanister, og det har vært støtte å hente i deler av livskvalitetsforskningen. Denne artikkelen omhandler hvordan nyere forståelse av individuell meningsdannelse utgjør et viktig bidrag til dette feltet, og peker på implikasjoner for praksis, spesielt det psykiske helsevern. For å tydeliggjøre vårt perspektiv på livskvalitet introduseres *Modell for mening og sammenheng* som en skjematisk illustrasjon av forutsetningene for at meningsbærende tilstander kan oppstå.

I et samfunnsperspektiv kan diskusjonen rundt hva som utgjør det gode liv, vanskelig ses uavhengig av den livskvalitetsforskningen som har pågått parallelt. Frem til for om lag 50 år siden rådet en «jo mer, jo bedre»-holdning hvor man knyttet muligheten for individuell lykke opp mot størrelsen på, og svingningene i, et lands bruttonasjonalprodukt (Rapley, 2003).

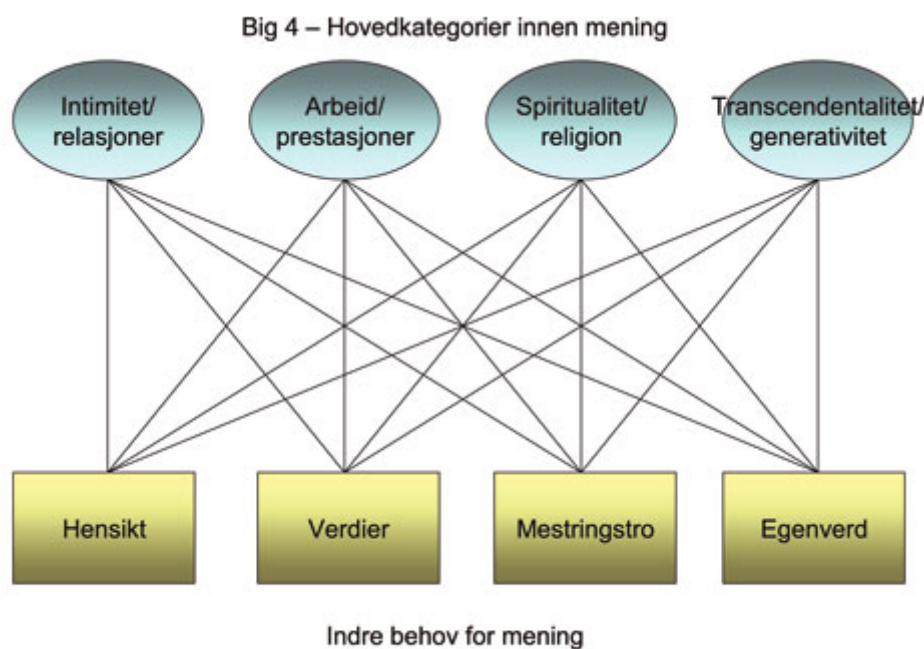
Etter hvert vokste *Social Indicators Movement* frem, og man innså at livskvalitetsbegrepet var mer sammensatt enn tidligere antatt. I *The Quality of American Life* (Campbell, Converse & Rogers, 1976) tok forfatterne et oppgjør med dogmene om materiell kvantitet som hovedindikator på lykke. Denne tilnærmingen til livskvalitetsforskningen var ny, men førte etter hvert til et omfattende operasjonaliseringsproblem. På 1980-tallet, spesielt i USA, mistet mye av den samtidige samfunnsforskningen gløden overfor temaet. I Norge, derimot, så man oppstarten av «Gruppe for livskvalitetsforskning» med sosiologen Torbjørn Moum som forgrunnsfigur (Mastekaasa, Moum, Næss & Sørensen, 1988). Utgått fra dette miljøet, men med større fokus på en psykologisk basert tilnærming til livskvalitet, er blant andre Siri Næss og den ene forfatteren av denne artikkelen, Reidulf Watten. Joar Vittersø ble senere meget sentral, og vi må også nevne Forskningsrådets program for Miljøbettinget livskvalitet med Jo Kleiven og Einar Strumse som nøkkelpersoner. Videre ses et medisinskfaglig fokus, tidlig representert ved Tom Sørensen. Senere har flere samfunnsvitere, leger og psykologer bidratt aktivt til feltet.

Siden millenniumsskiftet har den forholdsvis nye retningen positiv psykologi befattet seg med hva som er premissene for, og kjennetegner, et godt liv. Ved hjelp av tradisjonelle forskningsmetoder tilnærmer man seg sentrale områder av menneskelig fungering som tidligere ble ansett som empirisk vanskelig tilgjengelige (Jørgensen & Nafstad, 2005). Ny kunnskap om psykologiske fenomener som kreativitet, klokskap, takknemlighet, empati og humor er viktig for bedre å forstå vår livskvalitet og opplevde velvære. Sentralt i denne forståelsen er menneskets behov for mening (Keyes & Haidt, 2003; Wong & Fry, 1998). Det er bred enighet om at opplevelsen av mening er viktig for å oppnå økt livskvalitet, psykologisk velvære og psykisk helse (Deci & Ryan, 2002; Duckworth, Steen & Seligman, 2005; Lent, 2004; Ryff & Singer, 1998).

Introduksjon av Modell for mening og sammenheng

Den foreliggende artikkelen danner fundamentet for et doktorgradsarbeid med arbeidstittel *Understanding meaning in adolescent lives. The development and validation of Life Goal Test*. Dette prosjektet har som mål å utvikle et psykometrisk verktøy som måler meningsfulle livsmål hos ungdommer. Informasjonen fra testen, sammen med ny kunnskap om mening og meningsdannelse, gjøres klinisk anvendbar ved at klientsamtaler som omhandler disse temaene, får økt presisjon. *Modell for mening og sammenheng* (Gabrielsen, 2004) benyttes som teoretisk utgangspunkt i utviklingen av et dette psykologiske verktøyet.

Modell for mening og sammenheng gir et psykologisk perspektiv på hvordan en person danner kongruent mening i livet (figur 1), og modellen presenterer en oversikt over viktige meningsbærende sammenhenger. Modellens bidrag er på skjematisk vis å knytte hovedkategorier innenfor mening sammen med en persons indre behov for mening. Hver av de 16 illustrerte sammenhengene har i seg potensial for å gi individet en meningsbærende tilstand. Dette kan være et nyttig bidrag til både anvendt og teoretisk psykologi fordi meningsdannelse av mange oppleves som et uklart og mangelfullt operasjonalisert område.



Figur 1. Modell for mening og sammenheng: 16 koblinger mellom hovedkategorier innen mening og individets indre behov for mening som åpner for meningsbærende tilstander

Teoretisk fundament

Emmons (2003) viser til tre uavhengige forskningsprogrammer som alle, gjennom ulike metodologi, har tilnærmet seg hovedkategoriene innenfor mening og endt opp med nær identiske dimensjoner. Disse omtales som Big 4 eller WIST, og består av *work/achievements, intimacy/relationships, spirituality/religion* og

transcendence/generativity. Tilstedeværelsen av livsmål som omfatter arbeid, intimitet, spiritualitet og generativitet i ulike utvalg, predikerer økt velvære. Unntak er når arbeid interagerer med behovet for status og makt, fordi dette da korrelerer negativt med velvære (Carver & Scheier, 2000).

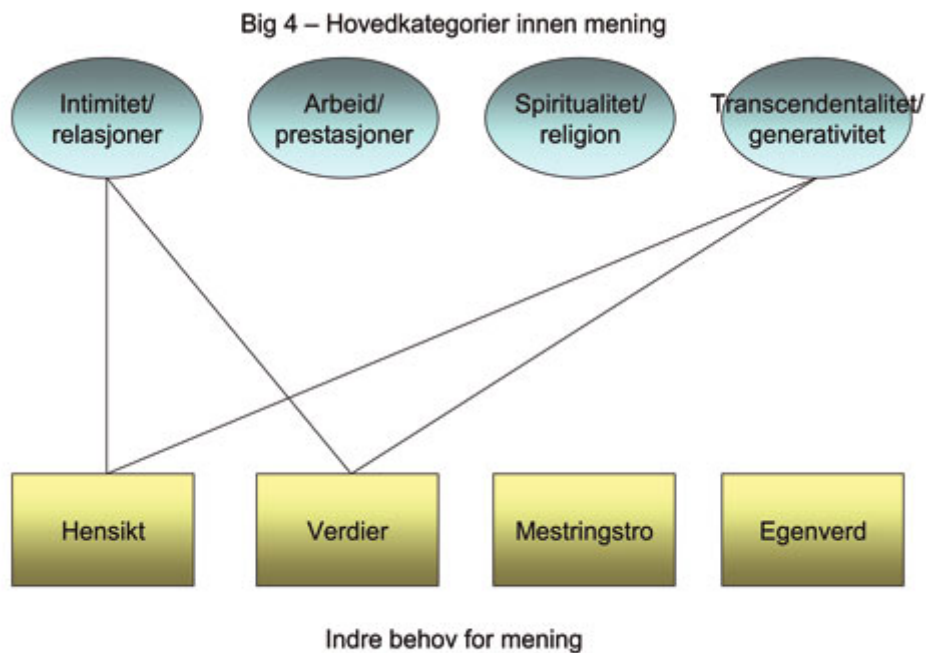
Baumeister (1991) og Baumeister og Vohs (2002) har etter gjennomgang av empiri fra ulike akademiske retninger definert fire typer indre behov for mening: *purpose, values, efficacy* og *self-worth* (hensikt, verdier, mestringstro og selvværd). Baumeister peker på at de fleste mennesker definerer mange meninger inn i livet, men at få styrer disse mot fundamentale verdier. Dermed oppstår det han betegner som et verdigap, noe som utgjør et betydelig problem for moderne mennesker i den vestlige verden i deres forsøk på å skape meningsfulle liv. Mening er et produkt av kulturen man inngår i. Man har en plan for hver dag, men ikke for hele livet.

De meningsskapende prosessene har et fellestrekk som ser ut til å være sentralt, og som differensierer dem fra meningsbegrepet generelt. Dette fellestrekket er at det oppstår en kobling mellom hovedkategoriene innenfor mening (Big 4) og personens indre behov for mening, slik beskrevet av Baumeister. Disse koblingene oppdages og oppfattes av individet som nye personlighetskongruente verdifulle sammenhenger. *Modell for mening og sammenheng* synliggjør 16 slike koblinger som alle har i seg forutsetningen for å påvirke en gitt opplevelse slik at den fremmer en meningsbærende tilstand. Modellen fungerer dermed som et rammeverk som gir oversikt over møtepunktene mellom praktiske livshendelser og individets indre behov for mening.

«I mange sammenhenger formes behandlingstilbud ut fra ytre definerte måltilstander, og ut fra patologiorienterte diagnoser og symptomer. Modell for mening og sammenheng kan utgjøre en motsats til dette ved å synliggjøre meningsbærende sammenhenger»

Det ser det ut til at det vanligvis bare er noen få koblinger «i spill» samtidig. Når mennesket blir seg bevisst det kongruente elementet i en gitt opplevelse, oppstår meningsbærende sammenhenger som er unike for akkurat *den* situasjonen. Antallet slike sammenhenger det enkelte menneske har «tilgang på », er derfor individuelt, og avhenger av personlighet, levesett og valg. Nedenfor følger to illustrasjoner som eksempler på hvordan det kan oppstå meningsbærende sammenhenger mellom meningskategoriene og individets behov for mening.

Figur 2 viser fire antatte koblinger (mellom *hovedkategorier* innenfor mening og *indre behov* for mening) knyttet til valget om å få et barn. I hver av disse koblingene oppdager individet at:



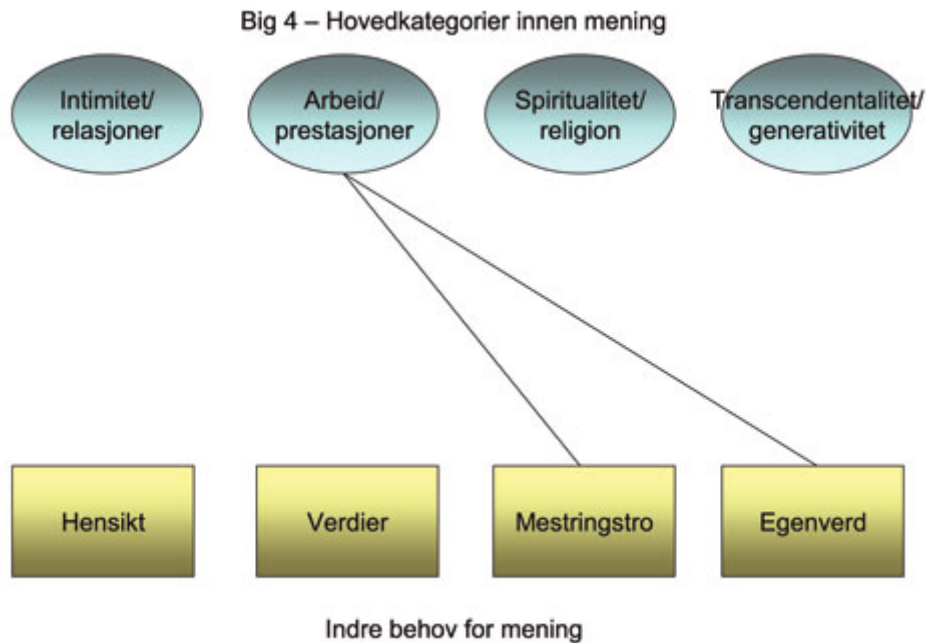
Figur 2. Et eksempel på meningsbærende tilstander som kan oppstå knyttet til valget om å få et barn

1. intimitet får en hensikt
2. intimitet tillegges en verdi
3. generativitet får en hensikt
4. generativitet tillegges en verdi

Disse erkjennelsene skaper forutsetningen for meningsbærende tilstander.

Familieforøkelsen er vanligvis et resultat av et nært relasjonelt forhold preget av en intimitet som ofte vurderes til å representere selve krukset i psykososial modenhet. I tillegg skapes noe for fremtiden, som ifølge Emmons (2003) gjerne gir en umiddelbar effekt på egen lykke og livstilfredshet. På figur 2 kobles disse hovedkategoriene mot individets behov for hensikt (Jeg ønsker å inngå i et nært forhold og å skape noe for fremtiden) og verdier (Jeg ønsker å være nær dette ene mennesket og sammen med ham/henne sikre at vår familie, og/eller våre gener / vår kultur, lever videre. Jeg har tro på det monogame forhold).

Figur 3 viser to antatte koblinger (mellom *hovedkategorier* innenfor mening og *indre behov* for mening) knyttet til utøvelsen av en toppidrett. I hver av disse koblingene oppdager individet at:



Figur 3. Et eksempel på meningsbærende tilstander som kan oppstå knyttet til utøvelsen av en toppidrett

1. prestasjoner og mestringstro står i et forhold til hverandre
2. prestasjoner og egenverd står i et forhold til hverandre

Disse erkjennelsene skaper forutsetningen for meningsbærende tilstander.

Modeller for mening og sammenheng kan på skjematisk vis også bidra til å forklare den mangel på lykke mange mennesker i den vestlige verden opplever. Individet vurderer sine mål til å være nådd, men oppdager (til sin forbauselse) at meningsløsheten likevel siger inn over tilværelsen. Verken karrieren, barna, bilen, partneren eller reisene betinger mening i livet. Alle disse kan i samspill med individet føre til meningsbærende tilstander. *Men ikke i kraft av seg selv.* Isolert sett blir slike meningsmål fort et nytt steg på den hedonistiske tredemøllen, og det tidligere omtalte verdigapet opprettholdes. De målene som en person har definert som viktige, er da ikke vinklet mot hans eller hennes fundamentale verdier. Mistilpasning, og på sikt fremmedgjøring, inntreffer på grunn av inkongruensen som oppstår mellom livssituasjonen og de mer personlighetspregede mål og verdier som personen ikke ser selv (Wilson & Dunn, 2004). I motsatt fall, når menneskets tilværelse samsvarer med dets indre mål og verdier, oppstår kongruens slik dette er beskrevet tidligere. Dermed reduseres avstanden mellom opplevd og ideelt selv, og velværet øker i kraft av de meningsbærende tilstander som oppstår. Denne forståelsen kjennes også igjen i Deci og Ryans selvdeterminasjonsteori (2000), hvor velvære avhenger av tilfredsstillelsen av tre basale psykologiske behov: autonomi, mestring og samhørighet. Dette medfører at den videre drivkraft mot vekst og måloppnåelse i mindre grad blir kontrollert av ytre omstendigheter, og dermed åpnes i større grad muligheten for meningsdannelse. Ryan (2001) definerer sågar psykologisk

velvære som lykkelighet + meningsfullhet. Som vi ser, dukker menneskets opplevelse av mening med, og i, tilværelsen stadig opp når det diskuteres hva som utgjør et godt liv. Et naturlig spørsmål som følger av dette, er: Hvorfor tillegges mening så stor betydning? Hva er meningens funksjonalitet?

Meningens funksjonalitet

«I korthet postulerer vi at titusener av år med evolusjon har, dypt i våre genomer og i vårt samfunn, plantet sosialitet, spiritualitet og meningsdannelse» (Cacioppo, Hawkley, Rickett & Masi, 2005, s. 16, vår oversettelse)

Evnen til å bevisstgjøre mening brukes for å skjelne mønstre i våre omgivelser og å skape sammenheng, og for å kontrollere vår atferd i forhold til dette. Det ligger dermed en evolusjonsmessig gevinst i å nyttiggjøre seg mening (Cacioppo et al., 2005). I denne formen for selvregulering gjør mennesket også bruk av affektregulering. Eksempelvis vil ulike stimuli oppleves forskjellig alt etter om de ses som meningsfulle eller ikke. Mening fører til emosjonelle reaksjoner og utvider spekteret av emosjonelle reaksjoner et menneske kan føle. Baumeister (1991) hevder at mennesker likevel søker gode følelser og unngår dårlige følelser, og at meningsbærende tilstander øker forutsetningen for *variasjoner* i opplevelsen av gode følelser. Slik får man en rekke strategier for å gi seg selv gode emosjoner i stedet for dårlige. De gode emosjonene fungerer som en bekreftelse på at det er samsvar mellom de behov personligheten har, og tilbakemeldingene fra omgivelsene slik det er beskrevet i kongruens- og selvrealiseringsteorier. Slike meningsbærende tilstander er eudaimone (kongruente, vevet sammen med indre verdier) av karakter i motsetning til hedonistiske. Evnen til å identifisere og fremkalle disse vil dermed ha en betydelig innvirkning på individets velvære (Ryff & Singer, 1998; Waterman, 1993).

Sammenhengene mellom selvrealisering og opplevelsen av mening er sentrale. Snyder, Rand og Sigmon (2002) viser til Viktor Frankl (1946/1985), som hevder at det motsatte av mening er eksistensielt vakuum. Botemiddelet mot dette vakuudet er aktualiseringen av verdier. Snyder og kolleger (2002) fant en sterk korrelasjon ($r = .79$) mellom opplevelsen av håp og opplevelsen av selvrealisering. Mening knyttes også nær opp til høydepunktsopplevelser (Maslow, 1968), flytopplevelser (Csikszentmihalyi, 1975/2000), følelsen av takknemlighet (Emmons & McCullough, 2003), opplevelsen av tilhørighet (Seed, Joanna, Flemming & Næss, 1988), og religiøs og spirituell tro (Koenig, McCullough & Larson, 2001; Pargament & Mahoney, 2002).

«Modell for mening og sammenheng gir et psykologisk perspektiv på hvordan en person danner kongruent mening i livet. Modellen

presenterer en oversikt over viktige meningsbærende sammenhenger»

Meningsbærende tilstander kan også ha implikasjoner av fysiologisk karakter. Schwarzer og Knoll (2003) omtaler en studie av Bower som påviste at mennesker som evnet å finne mening, tross store emosjonelle tap, opprettholdt et høyere nivå av CD4 T-hjelpeceller (indikerer funksjonsnivå på immunforsvaret) enn de som ikke oppdaget slik mening. Lignende funn er også beskrevet i religionsforskning (Fontana, 2003; Koenig et al., 2001).

Linley, Joseph, Harrington og Wood (2006) understreker at positiv psykologi søker økt kunnskap om interaksjonene mellom biologiske prosesser og sosialpsykologiske prosesser når det gjelder temaer som spiritualitet og meningsdannelse. Her kan nevnes menneskets behov for å reprodusere kulturelt inspirerte optimale opplevelser (Massimine & Delle Fave, 2000) og at en slik belønningsstyrt motivasjonstilstand kan sammenlignes med aktivering av BAS (Behavioural Approach System) i Grays terminologi (Larsen & Buss, 2008). BAS-aktivering er korrelert med økt utskilling av neurotransmitteren dopamin, i slike sammenhenger en indikasjon på kognitiv fleksibilitet og belønning (Isen, 2002). Carlson (2004) beskriver hvordan utskillingen av dopamin øker ved *alle* naturlige forsterkere. Dopaminsignaler forstås her som en nødvendig biologisk mekanisme og ikke som en selvstendig årsak til for eksempel en lykkeopplevelse. Uten dopamin, serotonin, adrenalin, endogene opioider eller andre signalsubstanser ville vi neppe kjenne særlig sterkt samtidige prosesser som glede, lykke, tilfredshet, ekstase eller andre positive emosjonelle tilstander. Dette innebærer at individuell variasjon i slike emosjonelle tilstander kan være knyttet til underliggende individuell variasjon i nivå og biologisk effektivitet av neurotransmittere og modulatorer. Motivasjon, eksplorasjon, positiv affektivitet og forsterkning har alle sine (nevro)biologiske korrelater. Likevel mener vi at biologisk vitenskap i større grad gir *innsyn i mekanismer* mer enn den gir svar på meningsbærende tilstanders *relevans for forståelsen* av det gode liv. Det gode liv formes av flere variabler enn dopaminerge nervebaner og aktive amygdalakjerner. Det er her, til tross for en rekke felles biologiske mekanismer, at mennesket ser ut til å forlate dyreverdenen. Det er lite opera, jazz, datateknologi og matematikk i sjimpanse kolonier. I (tilsynelatende) motsetning til andre primater stimuleres vi av, og knytter mening og velvære til, områder som estetikk, uegennyttighet, utprøving av egne grenser, heltomot og respekt. Slik kan man si at menneskets reaksjoner på mening er helhetlige i et mikro-makro-perspektiv siden det spenner fra biologi til erkjennelse.

I forståelsen av det menneskelige velværet mener vi at individets oppfatning av mening med, og i, tilværelsen blir et nødvendig utgangspunkt. Veien blir dermed kort til filosofiske og eksistensielle betraktninger rundt *hva det vil si å være et menneske*. Dette er et grunnproblem som det er tatt lett på i nærmest all livskvalitetsforskning (i den klassisk-amerikanske tradisjonen er det nærmest utelatt), men som etter vårt syn utgjør

en begrepsmessig ytre ramme som kompliserer teori rundt mening og meningsdannelse, men som også gjør den så mye mer interessant.

Psykologi og filosofi møtes

«Utsikten fra den siste varde kan i korthet samles i denne setning: Menneskeslekten kommer fra Intet og går til Intet. Utover dette er der Intet'» (Zapffe, 1941/1996, forord).

Peter Wessel Zapffes tanker på eget dødsleie viser at han selv ikke så en overordnet mening med livet. I dystre introspektive øyeblikk vurderte han seg selv som et evolusjonsmessig «monster» som med sin menneskelige hjerne hadde evnen til, og behovet for, for å stille spørsmålet: *Hva er hensikten?* (Witoszek & Brennan, 1999). Arne Næss, som et stykke på vei følger Zapffe, ser likevel ikke menneskets mulige betydningsløshet som meningsløs i seg selv. Tvert imot, hevder han, skaper vår opplevelse av uanselighet en tilstand av ærefrykt. Når tilstanden av ærefrykt oppstår, reduseres fremmedgjøringen, og en form for identifikasjon oppstår. Identifikasjonen skaper nærhet og reduserer opplevelsen av fragmentering. Alt blir forbundet gjennom *indre* relasjoner (Næss, 1974). Slik kan man si at vår eksistens blir berettiget og meningsfull når vi tillegger vår betydningsløshet ærefrykt i stedet for likegyldighet eller frykt:

«Redusering av fremmedgjøring og økt identifikasjon er åpenbart relatert til prosessen om å øke meningsfullhet. Om vi leter etter et alternativ til det tekniske begrepet identifikasjon, er ordet mening verdt å vurdere» (Næss, 1999, s. 204, vår oversettelse).

Meningens betydning for det gode liv blir sammensatt når man snakker om meningen med livet vi lever. Geels og Wikstrøm (2001) viser til at over halvparten av unge mennesker i Sverige ofte tenker over meningen med livet, og at bare 11 prosent rapporterer at de aldri gjør det. Spørsmålet har en sterk affektiv komponent og dreier seg i sin ytterste konsekvens om vårt forhold til vår egen død. Dette kan skape en eksistensiell uro, noe som ofte ledsages av angst og depresjon (Emmons, 2003). Victor Frankl (1946/1985) definerer menneskets vilje til mening som et grunnbehov, og han utviklet et klinisk tilbud, *logoterapi*, som nettopp har som mål å hjelpe mennesker som lider av meningsløshet og eksistensiell angst, til å finne økt mening i livet.

En meningsbærende tilstand blir nærmest et synonym til den meningsfulle tilstand, men begrepet har et annet fenomenologisk innhold. Meningsfull antyder en tilstand som inneholder kvantitativt mye mening og i den forstand at kognitiv prosessering av mentale representasjoner er sentralt. Den meningsbærende tilstand er, slik vi oppfatter det, i større grad kvalitativt *mettet* med mening og berører individet på en mer altomsluttende måte. Den omfatter – i Watzlawicks termer (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1967) – både analoge (emosjonelle, biologiske, farmakologiske, paralingvistiske, metakommunikative) og digitale (kognitive) funksjoner. Slik kan det

sies at den meningsbærende tilstanden oppstår når situasjonen som individet befinner seg i, oppleves kongruent med personlige mål og verdier. Affektens rolle er viktig, men det er ikke entydig i hvilken grad denne affekten har sitt utspring i kognisjon og/eller emosjon. Det er fordi individet stadig må vurdere i hvilken grad den aktuelle situasjonen berører de livsområdene han eller hun vurderer som personlig sentrale. Geels og Wikstrøm (2001) beskriver mennesket som tolkende og helhetssøkende. Implikasjonen er at mennesker, som kognitive vesener, ikke kan unngå å forsøke å forstå. Likevel er sammenhenger som gir mening utelukkende på grunn av sin sannhetsgehalt, ikke nok til alene å utløse positive affektive tilstander. Skal tilstanden medføre økt velvære, må individet tillegge den en verdi. Først da oppstår den meningsbærende tilstand. Det kan også være tilstander som er meningsbærende, men likevel ikke forståelige i den forstand at de kan gjøres rede for logisk, fornuftsmessig innenfor et språklig (digitalt) univers. Slike tilstander kan være knyttet til estetiske områder som musikk, poesi og billedkunst, men også natur, religion eller ekstase.

Implikasjoner for anvendt psykologi

«Det betydningsfulle er derfor ikke meningen i livet generelt, men heller den spesifikke mening i en persons liv i et gitt øyeblikk. Å stille spørsmålet i generelle vendinger vil være det samme som å spørre en sjakkmeister: Fortell meg, Mester, hva er det beste trekket i verden?» (Frankl, 1946/1985, s. 131, vår oversettelse).

Psykologien har som mål å hjelpe mennesker til et bedre liv. Metodene fagfeltet benytter for å nå dette målet, er tallrike og varierte. Denne artikkelen omhandler allmennmenneskelige psykologiske prosesser som etter hvert er godt dokumenterte. Likevel ses et sterkt innslag av individuelle komponenter, formet av erfaringer, kultur og personlighet. Meningsdannelsen får et tydelig individuelt preg selv om grunnbehovene som ivaretas, er universelle. Er individets særegne behov for mening godt nok ivaretatt av psykologer og andre fagpersoner? Er man seg fullt ut bevisst hvilke ressurser som kan mobiliseres der handling sammenfaller med mening? Vi tror ikke det. I mange sammenhenger formes tiltak ut fra ytre definerte måltilstander, og behandlingstilbud iverksettes ofte ut fra patologiorienterte diagnoser og symptomer.

Modell for mening og sammenheng utgjør en motsats til dette ved at den synliggjør meningsbærende sammenhenger som kan bevege individet i retning av økt subjektivt velvære og bedret psykisk helse. Slik kan modellen fungere som et hjelpemiddel for fagpersonen i relasjon med klienten. Klienten blir utfordret på bevisstgjøring av hvilke områder i livet han eller hun vurderer som meningsfulle, og hvilke indre behov for mening som berøres av disse. I tillegg til verdien av et slikt samtaletema i seg selv får også fagpersonen gjennom dette innsikt i, og forståelse av, hvordan klienten selv konstruerer sin meningsverden. Når klient og fagperson skal definere felles mål, bør disse dermed få et idiosynkratisk preg ved at de knyttes opp mot de hovedkategoriene innenfor mening som klienten selv beskriver som viktige. Betydningen av å prøve å forstå klientens unike sammensetning av meningsområder i livet er også fagetisk

forankret, det gjenspeiler et menneskesyn preget av erkjennelsen av at allmennmenneskelige behov har en sterk individuell komponent.

Avslutning

Det etterlyses nå forskning som ser på hvordan man kan anvende kunnskap omkring positive intervensjoner, deriblant rettet mot behovet for mening, i kliniske sammenhenger (Duckworth et al., 2005; Lent, 2004). Økt forståelse av, og satsing på, klienters eksistensielle behov vektlegges også i det psykiske helsevern. Et eksempel på slik virksomhet er et pågående samarbeid mellom Sørlandet sykehus HF (ved Klinikk for psykisk helse – psykiatri og avhengighetsbehandling), Universitetet i Agder (ved Fakultet for helse- og idrettsfag) og det brukerstyrte senteret Råd og Muligheter. Ved å bringe sammen klinisk, akademisk og erfaringsbasert kompetanse arbeides det for en systematisk forbedring av tjenestetilbudet, blant annet gjennom økt fokus på eksistensielle perspektiver. Doktorgradsprosjektet *Understanding meaning in adolescent lives. The development and validation of Life Goal Test* er del av denne satsingen. Videre foregår det en rekke andre forskningsprosjekter, især ved Avdeling for barn og unges psykiske helse, som berører tilstøtende områder (eksempelvis hvordan ungdoms spiritualitet ivaretas i terapeut–klient-relasjoner, og hvordan ungdom bruker musikk som selvregulering av sin psykiske tilstand).

På sikt ser vi for oss at kunnskap som utvikles om meningsbærende tilstander, kan og bør inngå i opplærings- og undervisningsprogrammer i en rekke kliniske og faglige sammenhenger. Vi tror videre at mange psykometriske verktøy som anvendes klinisk, vil hjelpe klientene bedre om de suppleres med inventorer og metoder som ivaretar menings- og livskvalitetsaspektet bedre. Allmennmenneskeligheten i temaet gir det bred relevans, og kunnskapen kan anvendes i alt fra private insentivordninger til møte med mennesker i dyp psykisk krise. Vi er overbevist om at psykologiens fornyede interesse for hva som utgjør det gode liv, vil gi oss ytterligere kunnskap om meningsdannelsens plass i dette landskapet.

Leiv E. Gabrielsen

Sørlandet sykehus HF

Avdeling for barn og unges psykiske helse

Ungdomsklinikken

Serviceboks 416

4604 Kristiansand

Tlf. 38 03 89 65

Mob. 47 75 81 73

E-post leiv.einar.gabrielsen@sshf.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 8, 2009, side 731-737

TEKST

Leiv E. Gabrielsen

Reidulf G. Watten, Professor i psykologi, Høgskolen i Lillehammer

+ Vis referanser

Referanser

- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. I C. R. Snyder & S. J. Lopez (Red.), *Handbook of positive psychology* (ss. 608-618). Oxford: Oxford University Press.
- Campbell, A., Converse, P. & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Rickett, E. M. & Masi, C. M. (2005). Sociality, spirituality, and meaning making: Chicago health, aging, and social relations study. *Review of General Psychology*, 9, 143-155.
- Carlson, N. R. (2004). *Physiology of behavior*. Boston: Pearson.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2000). *Perspectives on personality*. Needham Heights: Allyn and Bacon.
- Csikszentmihalyi, M. (1975/2000). *Beyond boredom and anxiety. Experiencing flow in work and play* (25th anniversary edition). San Fransisco: Jossey-Bass.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 111-139.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: The University of Rochester Press.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A. & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellspring of a positive life. I C. L. M. Keyes & J. Haidt (Red.), *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived* (ss. 105-128). Washington DC: American Psychological Association.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fontana, D. (2003). *Psychology, religion, and spirituality*. Oxford: BPS Blackwell books.
- Frankl, V. E. (1946/1985). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Gabrielsen, L. E. (2004). Meningsbærende tilstander – en personlighetspsykologisk tilnærming til opplevelsen av sammenhenger og subjektivt velvære. Hovedfagsoppgave i psykologi, Fakultet for Samfunnsvitenskap og Teknologiledelse, Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet.
- Geels, A. & Wikstrøm, O. (2001). *Introduksjon til religionspsykologi*. København: Gads Forlag.
- Isen, A. M. (2002). A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behaviour and cognitive processes. I C. R. Snyder & S. J. Lopez (Red.), *Handbook of positive psychology* (ss. 608-618). Oxford: Oxford University Press.
- Jørgensen, I. S. & Nafstad, E. N. (2005). Positive psychology: historical, philosophical, and epistemological perspectives. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42, 885-896.
- Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (2003). *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived*. Washington DC: American Psychological Association.

- Koenig, H. G., McCullough, M. E. & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford: Oxford University Press.
- Larsen, R. B. & Buss, D. M. (2008). *Personality Psychology. Domains of Knowledge About Human Nature*. 3rd edition. Boston: McGraw-Hill International Edition.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482-509.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand Company Inc.
- Massimini, F. & Delle Fave, A. (2000). Individual development in bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24-33.
- Mastekaasa, A., Moum, T., Næss, S. & Sørensen, T. (1988). *Livskvalitetsforskning.*, Oslo: Rapport 88:6, Institutt for samfunnsforskning.
- Næss, A. (1974). *Økologi, samfunn og livsstil. Utkast til en økosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Næss, A. (1999). «Man apart» and deep ecology: A reply to Reed. I Witoszek & A. Brennan (Red.), *Philosophical dialogues. Arne Næss and the progress of ecophilosophy* (ss. 198-205). Maryland, USA: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Pargament, K. I. & Mahoney, A. (2002). Discovering and conserving the sacred. I C. R. Snyder & S. J. Lopez (Red.), *Handbook of positive psychology* (ss. 608-618). Oxford: Oxford University Press.
- Rapley, M. (2003). *Quality of life Research - a critical introduction*. London: SAGE Publications Ltd.
- Ryan, R. M. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 111-139.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Schwarzer, R. & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. I S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment. A handbook of models and measures* (ss. 393-409). Washington DC; American Psychological Association.
- Seed, J., Joanna, M., Flemming, P. & Næss, A. (1988). *Thinking like a mountain*. Philadelphia: New Society Publishers.
- Snyder, C. R., Rand, K. L. & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. A member of the positive psychology family. I C. R. Snyder & S. J. Lopez (Red.), *Handbook of positive psychology* (ss. 608-618). Oxford: Oxford University Press.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Social and Personality Psychology*, 64, 678-691.
- Watzlawick, P., Beavin, J. & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communication*. New York: Norton.
- Wilson, T. D. & Dunn, E. W. (2004). Self-knowledge: It's limits, value, and potential for improvement. *Annual Review of Psychology*, 55, 493-518.
- Witoszek, N., & Brennan, A. (1999). *Philosophical dialogues. Arne Næss and the progress of ecophilosophy*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (1998). *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Zapffe, P. W. (1941/1996). *Om det tragiske*. Oslo: Pax Forlag.