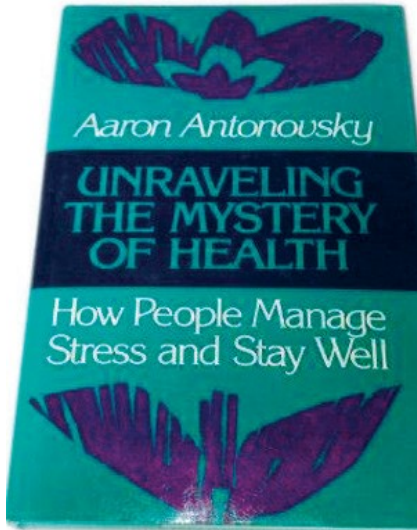


Aaron Antonovsky, Unraveling the mystery of health (1987)



Eg og Antonovsky sitt tankegods møttes ein mørk haustkveld i 2005 medan eg jobba med hovudoppgåva mi om tamarar i Noreg som hadde opplevd at vener og familie på Sri Lanka vart råka av tsunamien 26.12.04.

PUBLISERT 3. januar 2017

Eg hadde alt vandra i traumelandskapet nokre år, skogar av empiri på etterverknader, risiko og effekt av kumulative traume. Men eg var på leit etter teori – noko som kunne knyte saman og gi meining til all empirien eg kjende til. Det var Nora Sveaass som introduserte oss. Det var eit lukkeleg treff. «Kjensle av samanheng». Det gav umiddelbart meining. Gjennom å synleggjere helse og uhelse som delar av eit kontinuum opna Antonovsky opp landskapet og pirra nysgjerrigheita mi kring kva som gjorde bevegelse på dette kontinuumet mogleg. Boka gav optimisme – menneske klarer seg ofte godt, til tross for vonde opplevingar. Boka gav forståing – av kva som skjer om ein ikkje har med seg ei stabil oppleving av at ting er skjønnelege, handterbare og meningsfulle. Men ikkje minst: Boka gav håp – om at bevegelse i retning helse-enden av kontinuumet er mogleg gjennom nye mønster av livserfaringar – uansett utgangspunkt. Etter dette første møtet har Antonovsky vore med meg, som ein gamal ven. Vissa om tankegodset har lege der, som noko å kvile i, og gjensynsgleda ved anledningar til djupdykk er alltid like stor.

Signe Hjelen Stige utfordrar Malin Fors til å ta stafettpinnen vidare

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 55, nummer 1, 2017, side 127