

# Har alt en dypere mening?

Mange søkende mennesker er opptatt av å finne dyp mening og sammenheng der det tilsynelatende er kaos som råder. Uavhengig av om disse mulige sammenhengene er reelle eller ikke går det an å spørre seg: «hvilket psykologisk behov er det som forsøkes møtt gjennom disse bestrebelsene?».

I artikkelen hevder livsveileder Andreas Aubert at slik adferd på kort sikt kan være en god og nødvendig måte å håndtere smerte på, men at det på lang sikt fører til en ufrihet som begrenser mulighetene for dypere erkjennelse og utvikling.

—  
TEKST: ANDREAS AUBERT

**M**ange av oss har som barn opplevd en grad av trygghet og forutsigbarhet. Barn har ofte naive forestillinger om en trygg og rettferdig verden der alt på en eller annen måte gir mening. En del eventyr og andre kulturelle fenomener understøtter slike holdninger. Dels tenker jeg det er nyttig. Barnet er så skjørt, uutviklet og ubeskyttet at det trenger å skånes mot mye av det vonde. Mange barn opplever sine omsorgspersoner som nærmest allmektige. Det er kanskje nødvendig for en periode. Under oppveksten innser vi (forhåpentlig) at også de voksne strever og har mange ubesvarte spørsmål.

## IDEALER OG UBEVISSTHET

Barn bør gradvis eksponeres for mer av virkeligheten, også de vanskelige og vonde aspektene. Ellers kan de bli værende i en naiv tilstand som gjør at de i liten grad vil kunne fungere i verden som voksne. Skjer denne

eksponeringen derimot for raskt kan det skape store psykiske sår og uheldige kompenseringsmekanismer, da barnet kan bli utsatt for mer enn det klarer å håndtere.

Jeg vil understreke at jeg med dette på ingen måte mener å si at gode idealer ikke har verdi.

På ett nivå er rettferdighet, skjønnhet, trygghet osv. flotte idealer og reelle fenomener. Jeg tror at alle mennesker på dypet av sin psykologi og i kontakt med noe som er større enn seg selv er forbundet med slike kvaliteter. Utfordringen er at i hverdagslivet så er det også svært mye ubevissthet som rår, i oss selv og i andre. Da må vi også være «street smart». Det er en utfordring å finne en balansegang mellom å være tro mot våre dypeste, ektefølte verdier og å også kunne fungere i verden. Er vi for naive og godtroende kan vi lett bli overkjørte og manipulerte av andre mennesker og situasjoner. Da er det lett å etterpå klandre verden og se seg selv som offer. En sun-

ner holdning vil da være å innse at vi har et ansvar for å ivareta egne grenser og trygghet.

## KYNIKER ELLER ROMANTIKER?

De fleste av oss støter på dette dilemmaet. Noen velger å bli kynikere, f.eks. ved å legitimere uansvarlig adferd ved å hevde at «alle andre gjør det». Kynikere vil ofte også være egoister og ikke ønske å gi noe til andre fordi det kanskje ikke blir gjengjeldt. Manglende gjengjeldelse kan røre ved dype psykologiske sår – f.eks. rundt avvisning eller det å ikke bli sett. Det andre ytterpunktet er å bli en passiv-aggressiv romantiker. Da vil man tviholde på sine infantile overbevisninger fra barndommen og bli personlig fornærmet hver gang verden ikke lever opp til disse idealene og forventningene.

Den holdningen jeg har mest tro på er å «håpe på det beste, men være forberedt på det verste». Dette representerer en syntese av kynikeren og romantikeren. Begge



Foto: Radu Emanuel / unsplash.com

ytterpunktene har gode ting ved seg, men et ytterpunkt alene representerer aldri hele sannheten. Det er når det oppnås en grad av dynamisk balanse og vekselvirkning mellom ytterpunktene at vi får tilgang til vår fulle intelligens. Livet er dynamisk, men i vårt trygghetssøkende sinn ønsker vi ofte å gjøre det statisk. Å bevisst forholde oss til livets uforutsigbarhet kan gjøre så vondt at vi heller vil lukke øynene.

#### **SAMMENSTØT MED VIRKELIGHETEN**

Noen ganger får vi livets uforutsigbarhet og urettferdighet så i fleisen at vi ikke klarer å holde øynene helt lukket. Dette er så forferdelig at vi må finne måter å håndtere det på. Som et midlertidig og verdifullt plaster på såret er det mange søkende mennesker som benytter seg av «magisk tenkning». Da innbiller vi oss å se dypere sammenhenger mellom hendelser og fenomener som tilsynelatende ikke er forbundet. Slik kan vi dekke

over at vi tidvis er «lost» i møte med livets kaos.

Vi kan lage oss forklaringer på hvorfor noe skjedde som gjør at det er lettere å håndtere. «Dette er for jævlig, men det er del av en høyere plan for vekst på alle nivåer – både for meg og for planeten. Jeg må bare holde ut, så ender jeg opp i en paradisisk tilstand til slutt». Løsningen, eller forløsningen, på smerten eksisterer altså i fremtiden eller på et annet plan som vi har begrenset tilgang til. Likevel, ved å verbalt formulere og å stadig gjenta denne dypere sammenhengen der ting egentlig er rettferdig, så er det som vi kan være i en slags kvasi-kontakt med dette, som en livbøye når vi holder på å drukne.

#### **MENTALT PLASTER PÅ SÅRET**

Om hendelser og situasjoner som i første omgang oppleves som uforståelige har en dypere mening eller ikke er et veldig stort og komplisert spørsmål. En del ting har en

dypere mening selv om vi ikke umiddelbart klarer å se det. En del ting er relativt tilfeldige – selv om konsekvensene av disse tilfeldighetene noen ganger er enorme. Og selv der vonde og opprivende hendelser reelt sett kan ha en dypere mening så må vi også forholde oss til våre dypt menneskelige behov, eksempelvis å ha en autentisk sorgprosess og forholde oss til egen litenhet. Først da kan eventuelle dypere sammenhenger erkjennes på et mer reelt nivå, ikke bare fungere som et «mentalt plaster på såret».

Et helt fundamentalt aspekt av det å være menneske er å ha erfart både mening og meningsløshet, forbundethet og fragmentering. Å hevde at alt er meningsløst eller at alt har en mening er like idiotisk begge deler.

Mening er i stor grad bundet opp til vår kapasitet til tolkning og å gi en meningsfull kontekst for nåtiden ved å prøve å forutse framtidige hendelser. Sinnet vårt har også en dyp tilbøyelighet til generalisering. Vår



Foto: Christopher Campbell / unsplash.com

tilværelse består av tusenvis av forskjellige elementer, virkeligheten vi lever i er så kompleks. Et øyeblikk kan vi tenke på livet vårt som fantastisk og ha sterk tro på framtidens muligheter. Så skal det ikke mer til enn noen få negative bemerkninger eller bagateller før vårt syn på eget liv og framtidsutsikter er snudd til det motsatte.

#### FORSØK PÅ PERMANENS

Sinnet vårt er altså svært mye av tida i en ustabil og distraheret tilstand. Våre politiske og økonomiske systemer og naturen selv har også en skjørhet og uforutsigbarhet ved seg. For å kompensere for dette kan vi prøve å tviholde på tankegods og forestillinger som peker mot noe mer kontinuerlig enn den stadig skiftende virkeligheten vi faktisk opplever. Veldig mange av menneskets trossystemer – være seg politiske, religiøse eller kulturelle – kan i stor grad ses som forsøk på å skape en viss grad av orden og stabilitet i en ustabil verden. Dette har både gode og mindre gode konsekvenser.

#### DISTRAKSJON OG KONSENTRASJON

Buddhismen hevder at det utrenede sinnet befinner seg i en konstant tilstand av distraksjon. Sinnet preges også av generaliseringer og tenderer mot det negative. Tendensen til generalisering gjør oss svært sårbare i møte med ytre svingninger som er utenfor vår kontroll. Den dypere løsningen på dette er å ha en form for konsentrasjons-praksis som gjør sinnet mer sentrert. I buddhismen kalles slike praksiser ofte for shamatha eller shyiné.

Man trener på å vedvarende holde oppmerksomheten på et objekt. Objektet kan være omtrent hva som helst, eksempelvis et brennende stearinlys. Hver gang tanker, sansinntrykk eller følelser tar oss vekk fra øyeblikket bringer vi oppmerksomheten tilbake til det valgte objektet. Over tid vil de fleste av oss gjennom slik trening kunne bli mer motstandsdyktige i utfordrende situasjoner.

Å få et mer stabilt sinn gjør ikke at den ytre verden dypest sett endrer seg, men vår opplevelse og forståelse av den endres. Mange bekymringer som bare er rent tankespinn faller bort og vi står igjen med de reelle utfordringene som vi kanskje bør ta tak i. Da er vi også bedre i stand til å skjelne mellom det vi

kan påvirke og det vi gjør klokest i å akseptere – i hvert fall inntil videre. Når vi har et mer konsentrert sinn er vi også bedre rustet til å foreta konstruktiv handling. Vi er ikke like farget av vår egen frykt og oppskakethet, vi kan i større grad ta inn andre mennesker og deres tilstand slik at vi lettere kan oppnå konstruktiv dialog med dem.

#### DET UUNNGÅELIGE

Et mer sentrert sinn er altså et veldig bra fundament for å bedre kunne håndtere livets berg- og dalbaner. Samtidig løser det ikke nødvendigvis de dypere spørsmålene om hvorvidt ting har en mening eller ikke. Snarere kan vi si at disse spørsmålene oppløses ved at vi ser at de ofte bare er enda en form for sinnsinnhold som kan dra oss vekk fra vår egen indre forankring.

Mange av spørsmålene rundt mening er likevel viktige og legitime, men det er viktigere å forholde seg åpent til dem enn å skulle finne absolutte svar. Hvis vi kan våge å stå i usikkerhet kan det uvisse bli utgangspunkt for utforskning, dialog, kontakt og nye muligheter. Absolutte sannheter bidrar ofte til det motsatte.

# «ET MER SENTRERT SINN ER ALTSÅ ET VELDIG BRA FUNDAMENT FOR Å BEDRE KUNNE HÅNDTERE LIVETS BERG- OG DALBANER.»

## NEW AGE-FORKLARINGER

Innenfor New Age er det en tendens til å raskt forklare hendelser heller enn å forholde seg til det som vekkes i møte med dem. Noen forklarer vanskelige ting med sine tidligere liv – at de er i et «karmisk mønster» med en person de har konflikt med. Noe som ikke ser rettferdig ut akkurat nå kan altså være rettferdig i konteksten av flere liv. Om slike forklaringer i noen tilfeller er reelle eller ikke er ikke et tema jeg skal behandle her, vel så interessante spørsmål for meg er:

Hva skjer i deg akkurat nå i møte med det vanskelige?

Hva ville skje om noen ting faktisk ikke har en dypere mening? Ville du kunne leve med det, eventuelt hvorfor ikke?

«What doesn't kill you makes you strong» er et typisk amerikansk heiagjeng-utsagn der man heier på det urokkelige individet. «Dette skal du klare!». Realiteten er at mange av oss møter situasjoner som er så fæle at vi blir redusert for resten av livet. Finnes det noen som ikke kjenner et menneske som på sin livsvei har møtt så store utfordringer at vedkommende mistet kontakten med mye av sine ressurser? Skal man da si til vedkom-

mende «du har blitt sterkere av dette» eller skal vedkommende få beholde definisjonsmakten over eget liv? Kanskje er slike utsagn motivert av en frykt for å bli påminnet om ens egen skjørhet?

Noen mennesker blir så ødelagte av vanskelige hendelser at de kommer inn i dype vedvarende psykiatriske tilstander der de ikke fungerer. Skal vi da si «what doesn't kill you makes you strong»? Noen begår selvmord eller dreper andre. Skal vi da si «dette var for jævlig, men det er del av en plan om bevissthetsutvidelse på denne planeten»? Altså var ikke det som skjedde forståelig ut ifra det som faktisk skjedde, men i et veldig langsiktig perspektiv som de færreste lever i så gir det mening? Hjelper det oss i vår menneskelige opplevelse, begrenset i tid og rom? Er det ikke snarere en dissosiasjon – en flukt fra kropp, tanker, følelser og vårt menneskelige jeg?

## TID ER IKKE LØSNINGEN

Mer tid gjør ikke nødvendigvis livet mer håndterbart. I et langt nok perspektiv kan nåværende hendelser kanskje framstå som meningsfulle, men de kan like godt framstå

som meningsløse. Hvorfor ikke heller innse at resten av livet kommer vi til å måtte forholde oss til både mening og meningsløshet?

Jeg skulle gjerne ønske at livet var enklere. Jeg har samtidig erkjent at jeg har det bedre ved å forholde meg til ting som de tilsynelatende er. Vår livsopplevelse skapes i en dynamisk relasjon mellom tese og antitese – kaos og orden, mening og meningsløshet. Jo bedre jeg kan «danse» med dette via en kombinasjon av disiplin og overgivelse, jo mer fornøyd er jeg.

## ÅRSAKSFORHOLD OG PRIMITIV LOGIKK

I enhver situasjon er det hundrevis av kjente og ukjente faktorer involvert. Det at to faktorer sammenfaller i tid og rom betyr ikke at den ene faktoren forårsaket den andre. Et eksempel på primitiv forståelse av årsaksforhold er: «jeg tenkte veldig negativt de siste dagene, derfor havnet jeg i en bilulykke». Dette blir ofte altfor enkelt. Det kan også lett bli en form for «barnets logikk» der alt som skjer sentrerer rundt en selv.

Også i vitenskapen kan slik forvrengt forståelse av årsaksforhold forekomme. Jeg møtte en psykolog som sa: «vet du hva en

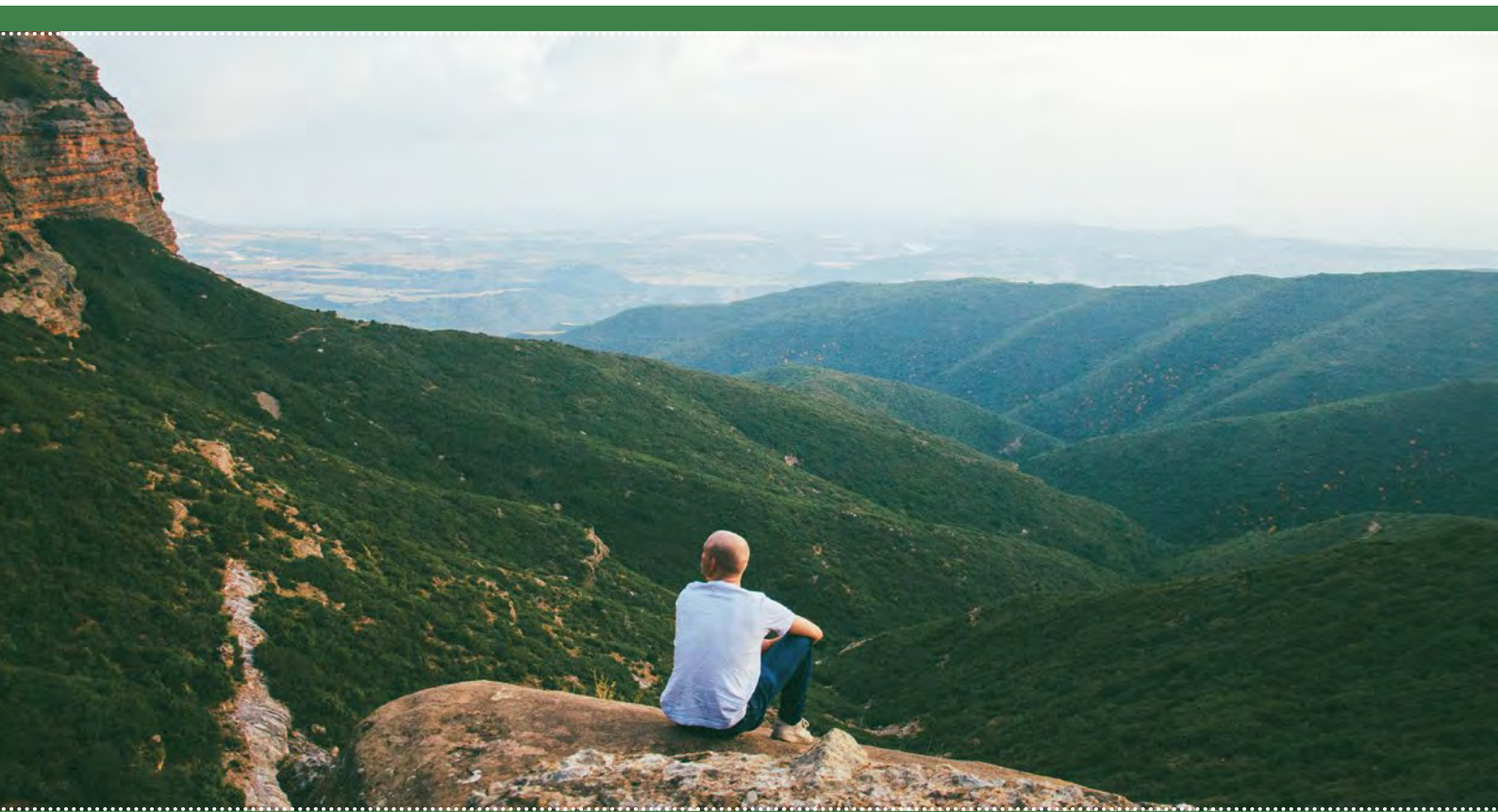


Foto: Christopher Campbell / unsplash.com

tanke er? Det er bare elektrisitet i hjernen». Premisset er da tilsynelatende at fordi mål- bare signaler i visse deler av hjernen fore- kommer samtidig med visse tanker, så må signalene man måler være «selve tanken». Det blir for enkelt. Det kan dessuten eksistere en rekke andre parallelle parametere forbun- det med tanken som man foreløpig ikke kan måle. Dette er store spørsmål vi bør forholde oss mer åpent til.

### Å EIE EGEN GRUSOMHET

Når vi opplever ting som meningsløst og blir «satt ut av spill» er det ofte fordi andre per- soner, evt. institusjoner, har gjort noe som framstår som ufølsomt, respektløst, grusomt osv. Disse merkelappene kan ofte være helt reelle og legitime. Samtidig kan mye av sjok- ket og lidelsen skyldes at vi ikke har erkjent at vi har disse trekkene også i oss selv – om så primært i latent form. Hvis vi tviholder på å bare skulle være hjertesentrerte, positive, aksepterende osv. vil vi bli veldig oppskakede i møte med det motsatte – være seg i oss selv eller i det ytre.

Jeg har gått dypt inn i eget mørke – raseri, hat og ønske om å skade, ødelegge og drepe – og har funnet mye ro og forsoning gjen- nom det. Jeg kan fortsatt bli oppskaket f.eks.

av å høre om grusomme hendelser, men det begynner å sette seg i meg at potensialet for grusomhet bor i oss alle og at slike hendelser neppe blir borte i løpet av min levetid. Jeg begynner å innfinne meg med å ta mer tak i eget liv heller enn å vente på at den ytre verden skal bli perfekt som en forutsetning for lykke og mening i eget liv.

### RELATIVT IBOENDE MENING

Mens en del «spirituelle» finner magiske forklaringer på at alt har en mening, bruker mange «vitenskap» til å forklare at ingenting har en mening. Jeg har mest tro på at begge ytterpunktene er farlige og at livet inneholder både mening og meningsløshet.

Hvis man skal være veldig kverulerende kan man si med et visst belegg at ingenting har iboende mening eller verdi. F.eks. «hvis jeg gir en klem, så vil noen like det og noen ikke like det» – altså, en klem har ikke ibo- ende verdi. Eksempelet er banalt, men uan- sett hvilken handling eller situasjon man omtaler kan man forestille seg en kontekst der det er et unntak. Så kan man fornøyd konkludere «ingenting har iboende mening eller verdi».

Man kan like gjerne fokusere på det mot- satte – mange ting har *stort sett* iboende

verdi. F.eks. vil jeg hevde at de aller fleste mennesker dypest sett har et behov for føl- gende:

- en grad av opplevd psykologisk og materiell trygghet og forutsigbarhet
- mat, klær og et sted å bo
- et behov for utfordring, uvisshet og nye muligheter
- en god balanse mellom selvstendighet og tilhørighet
- kjærlighet
- kreativ utfoldelse

Hvordan disse behovene oppfylles er svært individuelt og avhengig av f.eks. det geogra- fiske stedet der man bor, politiske og sosiale forhold osv. Man kan antakelig også finne enkelte mennesker som ikke har alle de oven- nevnte behovene, og det er store variasjoner i hvilke behov man vektlegger mest. Kropp og sinn har uansett tilsynelatende en iboende preferanse for overlevelse. Altså kan vi hevde at overlevelse er iboende meningsfullt. Man kan samtidig innvende som motargument at kroppen også kan tilrettelegge for egen død når situasjonen eller tiden krever det.

Poenget mitt er at vi tilsynelatende ser en del universelle elementer når det gjelder menneskelige behov, samtidig som disse

# «JEG HAR MEST TRO PÅ AT BEGGE YTTERPUNKTENE ER FARLIGE OG AT LIVET INNEHOLDER BÅDE MENING OG MENINGSLØSHET.»

eksisterer i en relativ kontekst (avhengig av kultur, sted osv.) og at det også finnes unntak. I dette perspektivet blir det å argumentere for ytterpunktene iboende mening vs. meningsløshet på mange måter redusert til en slitsom filosofisk diskusjon for spesielt interesserte.

Det finnes også mange nivåer av mening. Noe mening finner vi gjennom tenkning og å tillegge ting en konseptuell betydning. Andre ganger kan vi oppleve en umiddelbar mening bare ved det å være i live, f.eks. når vi går en tur i skogen eller vi spontant begynner å danse. Disse opplevelsene varer ikke, men kan være subjektivt viktige og verdifulle.

## DYP RESPEKT FOR MENINGSBEHOV

Jeg ønsker ikke med denne artikkelen å latterliggjøre eller devaluere de forskjellige tingene mange av oss gjør for å skape mening. Mange av oss går gjennom en rekke ulike stadier der forskjellige ting framstår som meningsfulle. Selv om mye av det vi tror på og driver med er basert på illusjon, sett fra et høyere bevissthetsnivå, kan disse aktivitetene, holdningene og trossystemene paradoksalt nok være viktige skritt på veien mot dypere erkjennelse. Noen ting er også mindre illusoriske enn andre, det avhenger av personlighet, perspektiv og nivå.

Som mennesker er vi for skjøre til å bare kaste fra oss alt vi kjenner og realisere en tilstand bortenfor personligheten. Det er stort sett ikke slik det fungerer. Vanligvis er veien mot dypere spirituell realisering en gradvis prosess der vi trenger mange forskjellige verktøy underveis. Buddha skal ha sagt omtrent som følger: «skal man over en innsjø er det greit å ha en båt, men man trenger ikke bære båten med seg når man har kommet på land.» Det som kan være nyttig for oss et stykke på veien kan senere bli en hindring for å komme videre. En forståelse av de forskjellige nivåene på vår reise gjør at vi kan forholde oss mer åpent, fleksibelt og aksepterende til forskjeller, uten at vi samtidig sier at alt er like gyldig. En slik forståelse kan være en motvekt til ytterpunktene absolutt mening vs. absolutt meningsløshet. 🌀

Artikkelforfatteren Andreas Aubert er journalist og tilbyr individuelle sesjoner i livsveiledning. Han tilbyr også selvutviklingskurs for menn i form av kveldsgrupper, dagskurs og retreat. Mer info/kontakt: [andreas@autentisitet.no](mailto:andreas@autentisitet.no) [autentisitet.no](http://autentisitet.no) (Livsveiledning) [andreasaubert.no](http://andreasaubert.no) (artikkelarkiv og skrivehjelp) [facebook.com/autentisitet.no](https://facebook.com/autentisitet.no) (mannsgrupper)



## ANDREAS AUBERT

Livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper bosatt i Oslo

Har flere lange utenlandsopphold bak seg, blant annet fra Canada, Thailand, India og Bali.

Har den to-årige heltidsutdannelsen Professional Counsellor Diploma fra Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada.

I USA, Canada og Australia har en counsellor omtrent samme funksjon som en psykolog i Norge. Auberts utdanning har også mye coaching i seg.

Blant Auberts øvrige opplæring kan nevnes:

- Opplæring/mentoring fra den fransk-norske psykoterapeuten og meditasjonslæreren Eirik Balavoine
- Enhetsterapistudie ved Lege Audun Myskja (ferdig vår 2021)
- Cultivating Emotional Balance Teacher Training
- Osho Therapist Training

[www.andreasaubert.no](http://www.andreasaubert.no)  
[www.autentisitet.no](http://www.autentisitet.no)