

PM 2 Livsåskådning, meningsfullhet och ett inre välmående

Det finns de som anser att människan har existentiella behov, det vill säga ett behov av att uppleva en djupare mening i livet, att kunna få och ge tröst, att känna sig hemma och trygg i världen, att hantera ångest och vanmakt, att finna livet värt att leva, att kunna begripliggöra och handskas med erfarenheter av kärlek, vänskap, sorg, lidande och död.¹

Frågorna om mål och mening och försöken till svar ringar in hur vi uppfattar vårt liv och vår existens.² Carl Reinhold Bråkenhielm menar att existentiella frågor handlar om det ljusa och det mörka i livet, det som rör vår ändlighet, skuld och smärta. Och det ljusa i form av födelse, jubel och kärlek.³ Livsåskådningar är, enligt honom, människans olika sätt att försöka svara på frågan om vad det innebär att leva som människa i världen, tillsammans med andra och hur man hanterar de existentiella frågorna.⁴

Det finns artikulerade livsåskådningar och levda livsåskådningar. Och så finns det reflekterade, genomtänkta livsåskådningar och oreflekterade ogenomtänkta livsåskådningar.⁵ Många människor har dock svårt att sätta ord på sin livsåskådning.⁶

Anick Hedlund-de Witt beskriver hur den världsbild som vuxit fram de senaste hundra åren är roten till de klimatförändringar och utrotning av biologisk mångfald som vi bevittnar idag. Hon menar att världsbilder är oundvikliga, övergripande system som handlar om meningen med livet och hur man gör livet meningsfullt, som i en betydande utsträckning påverkar hur människor tolkar, agerar och samskapar verkligheten.⁷ Många studier visar att samma information kan landa på olika sätt hos olika grupper av människor, därför är det viktigt att ha en förståelse för den mångfald av världsbilder som finns för att kunna leda en förändringsprocess över världen till ett hållbart samhälle och en hållbar livsstil.⁸

En livsåskådning kan vara både sekulär och religiös. Den består av våra attityder, föreställningar och de värderingar vi har, medvetet eller omedvetet. Med föreställningar menas vad vi människor tror och håller för sant om världen och människans plats i världen. Livsåskådningar förmedlas ofta genom olika narrativ.⁹ Det finns en rad ramverk med frågeställningar att besvara för att hitta en väl genomtänkt livsåskådning. Jag väljer att plocka fram tre av dessa.

Ann Taves och Egil Asprem problematiserar och diskuterar ett ramverk med frågor, Big Questions¹⁰, för hur vi kan prata om olika världsbilder och livsåskådningar utan att behöva

¹ Mikael Stenmark, Karin Johannesson och Ulf Zackariasson. *Förnuft och Religion*. Skellefteå: Artos & Norma. 2021, s. 205

² Carl Reinhold Bråkenhielm, Maria Essunger och Katarina Westerlund. *Livet enligt människan*. Nora: Bokförlaget Nya Doxa. 2013, s. 9

³ Bråkenhielm. *Livet enligt människan*, s. 10

⁴ Bråkenhielm. *Livet enligt människan*, s.16

⁵ Stenmark. *Förnuft och Religion*, s. 56

⁶ Bråkenhielm. *Livet enligt människan*, s. 15

⁷ Anick Hedlund de Witt. Worldviews and Their Significance for the Global Sustainable Development Debate. *Environmental Ethics*. Vol 35, s.156

⁸ Hedlund de Witt. Worldviews and Their Significance for the Global Sustainable Development Debate, s. 162

⁹ Stenmark. *Förnuft och Religion*, s. 48

¹⁰ Ann Taves och Egil Asprem. Psychology, Meaning Making, and the Study of Worldviews: Beyond Religion and Non-Religion. *Psychology of Religion and Spirituality*. Vol 10. nr 3. 2018, s. 208

kategorisera människor utifrån deras religiösa eller icke religiösa tro och oavsett om man har en uttalad genomtänkt livsåskådning eller inte. De stora frågorna vi behöver svara på, enligt Taves och Asprem, är:

- 1) Ontologi, vad existerar och vad är verkligt
- 2) Epistemologi, hur vet vi vad som är sant
- 3) Axiologi, vad är det goda som vi ska sträva efter
- 4) Praxeologi, hur ska vi agera
- 5) Kosmologi, var kommer vi ifrån och vart är vi på väg¹¹

Hedlund-de Witt föreslår fem aspekter för en definition av en världsbild.

- 1) Ontologi, vad är verklighetens natur, vad är naturen, hur skapades universum, finns något gudomligt – och vad är det eller vem är det samt hur hör det ihop med universum?
- 2) Epistemologi, hur kan vi veta vad som är sant och verkligt, hur kan vi få kunskap om oss själva och världen, vad är giltig kunskap och vad är inte giltig kunskap?
- 3) Axiologi, vad är gott i livet, vilket slags liv har kvalitet och vad ger livet uppfyllelse, vilka är våra högsta etiska och estetiska värden, vad går livet ut på?
- 4) Antropologi, vem och vad är människan, vilken är människans natur, vilken roll har människans existens?
- 5) Vision om samhället och social föreställningsvärld, hur ska samhället organiseras, hur ska vi adressera samhällsproblem och hur föreställer vi oss vårt gemensamma sociala liv. ¹²

Stenmark definierar en livsåskådning att omfatta följande komponenter:

- 1) En människosyn, vem är människan, är hon självisk, har vi en fri vilja, vem är normen, ska vi skilja mellan olika raser, etniciteter.
- 2) En samhällssyn eller politisk ideologi, hur ser det goda samhället ut, vad är skadligt för samhällsutvecklingen,
- 3) En gudsbild, finns Gud och vem är Gud?
- 4) En historiesyn, vad är drivkraften i historiens utveckling?
- 5) En natursyn, har naturen ett eget värde?
- 6) En moraluppfattning, vad är rätt och fel, ont och gott?
- 7) Verklighetsuppfattning, ontologi eller metafysik, vad består tillvaron ytterst av? Vilka olika slags ting, egenskaper, relationer finns? Hur skiljer sig den sociala verkligheten – pengar och skolor -från den naturliga och fysiska verkligheten – vatten och stjärnor? Finns det levande varelser med fri vilja?
- 8) Kunskapssyn, vad kan vi veta om tillvaron? Sätter vetenskapen gränser för vad vi kan veta? Finns det även förstapersonskunskap, vardagslivskunskap, språklig kunskap, juridisk-moralisk- och religiös kunskap.
- 9) Språksyn och semantik, vad kan vi säga om tillvaron? Hur är språket relaterat till världen? Vilken är relationen mellan språk och makt? Är allt tal om Gud metaforiskt? ¹³

Det finns en hel del likheter i ovan ramverk för att definiera en livsåskådning. Mikael Stenmark lyfter fram att när ett flertal människor har en överlappande livsåskådning kan man säga att de delar en livsåskådning även fast de inte har exakt samma föreställningar,

¹¹ Taves och Asprem. *Psychology, Meaning Making, and the Study of Worldviews: Beyond Religion and Non-Religion. Psychology of Religion and Spirituality*. Vol 10. nr 3. 2018, s. 208

¹² Hedlund de Witt. *Worldviews and Their Significance for the Global Sustainable Development Debate*, s.157

¹³ Stenmark. *Förnuft och Religion*, s. 52

värderingar eller attityder.¹⁴ Vad behöver överlappa i våra olika kulturers livsåskådningar för att vi ska lyckas med den hållbara omställningen och är det bättre för vår fysiska och mentala hälsa att ha en komplex, systematiserad livsåskådning eller är det tillräckligt att ha fragment av en livsåskådning i olika situationer, för att skapa mening och syfte i våra liv och för att stressiga situationer ska verka vettiga?¹⁵ Psykologer inom fältet meningsfullhet utforskar just nu svaren genom att undersöka meningen med livet, meningsskapandet och hur att upprätthålla det, samt narrativ som identitet.¹⁶ Något som man sett i forskningen inom socialpsykologi är att människor är motiverade att upprätthålla ramverk som ger en känsla av självbestämmande samt värdet av en begriplig värld.¹⁷ Man har även sett att människor som erfar meningen med livet förutspås en bättre fysisk och psykisk hälsa, men de har inte förklarat varför vissa människor har en större känsla för meningen med livet än andra. Det finns även en idé om att människor har olika förmåga att hitta meningen med livet och forskare fördjupar sig nu vad medvetenheten beror på, är det personlighet, miljön, stressfulla situationer, eller inlärd beteendemönster.¹⁸

Enligt Stephanie A. Hooker, Kevin S. Masters och Crystal L. Park består meningen med livet av tre aspekter; en känsla av att ens liv har en mening att man förstår sitt sammanhang, ett syfte att nå vissa mål inom ens värderingar, samt att man betyder något för någon och att ens existens är betydelsefull. Författarna till artikeln *A Meaningful Life Is a Healthy Life: A Conceptual Model Linking Meaning and Meaning Salience to Health* menar att en persons mening med livet påverkar den självreglerande processen på många sätt. De antar även att den upplevda meningen med livet påverkar hälsan genom att den ger en stressbuffert, förmåga att hantera stress och ett bättre hälsobeteende.¹⁹

Taves och Asprems slutsats är att vi idag har för lite kunskap om de meningsskapande processer som finns bland icke religiösa och vi skulle behöva mer kunskap om de likheter som finns i de religiösa meningsskapandeprocesserna och de ickereligiösa. Människors världsbild spelar en kritisk roll. Författarna anser att man borde lägga ett större fokus på de stora livsåskådningsfrågorna för att integrera vad som är meningsskapande oavsett religion eller icke-religion.²⁰

¹⁴ Stenmark. *Förnuft och Religion*, s. 46

¹⁵ Taves och Asprem, *Psychology, Meaning Making, and the Study of Worldviews: Beyond Religion and Non-Religion*. s. 212-213

¹⁶ Taves och Asprem, *Psychology, Meaning Making, and the Study of Worldviews: Beyond Religion and Non-Religion*. s. 213

¹⁷ Taves och Asprem, *Psychology, Meaning Making, and the Study of Worldviews: Beyond Religion and Non-Religion*. s. 213

¹⁸ Taves och Asprem, *Psychology, Meaning Making, and the Study of Worldviews: Beyond Religion and Non-Religion*. s. 213

¹⁹ Stephanie A. Hooker, Kevin S. Masters och Crystal L. Park. *A Meaningful Life Is a Healthy Life: A Conceptual Model Linking Meaning and Meaning Salience to Health*. *Review of General Psychology*. Vol 22. nr 1. 2018

²⁰ Taves och Asprem, *Psychology, Meaning Making, and the Study of Worldviews: Beyond Religion and Non-Religion*. s. 215