

AARON ANTONOVSKYS OPLEVELSE AF SAMMENHÆNG (OAS)

Den amerikansk-jødiske sociolog Aaron Antonovsky (1923-1994), der har forsket inden for helbredsområdet, har fremsat en teori om sammenhængen mellem et godt helbred og et overvejende optimistisk syn på tilværelsen: Oplevelsen af Sammenhæng (OAS). Antonovskys teori er sundhedsorienteret, *salutogen*.

De fleste teorier inden for den helbreds- og sygdomsforskning, der har fundet sted, har været *patogene*. Patogen (sygdomsorienteret) forskning drejer sig om, at man følger fremkomsten og udviklingen af en sygdom og forsøger at forklare, hvorfor sygdommen opstod, og hvorfor den udvikler sig, som den gør. Patogen forskning har bl.a. undersøgt sammenhængen mellem lungekræft og rygning.

Antonovskys salutogene forskning, som han har beskrevet i bøgerne: *Health, Stress and Coping* (1979) og *Unravelling the mystery of health* (1987, da. udg. *Helbredets mysterium* 2000) tager derimod udgangspunkt i det gode helbred. Antonovsky spørger: Hvorfor forbliver mennesker raske? Hvorfor lever f.eks. en del storrygere i bedste velgående uden at udvikle lungekræft? Antonovsky undersøger de sygdomstilfælde, hvor det gode helbred sejrer. Det drejer sig her om, at mennesker udvikler en alvorlig sygdom, men de dør ikke af den, i hvert fald ikke her og nu. De er i stand til at *mestre* (cope) sygdommen. Antonovsky arbejder i sin forskning med at finde et svar på, hvorfor det gode helbred i så mange tilfælde sejrer.

Antonovsky interesserer sig altså for *de gode overlever*. Når et menneske er en god overlever, mestrer det sin tilværelse og har ifølge Antonovsky en stærk oplevelse af sammenhæng. Det pågældende menneske er handlekraftigt og oplever sig selv som aktør i håndteringen af tilværelsen. Han eller hun har ikke givet op, ikke accepteret at være offer for begivenhederne, men holder fast i det synspunkt, at vedkommende selv har indflydelse på sin skæbne. Den pågældende viser sig før eller senere at være i besiddelse af den fundamentale grundindstilling til tilværelsen: At den er meningsfuld, og at det nytter at gøre noget. Han eller hun kan godt blive slået ud af kurs, men så efter et stykke tid indfinder forståelsen sig.

Oplevelse af Sammenhæng (OAS)

Det centrale begreb i Antonovskys forskningsarbejde er *Oplevelse af Sammenhæng* (forkortet OAS).² En stærk oplevelse af sammenhæng er prædiktør (forudsigelse) for en god placering på helbredsskalaen, mens en svag oplevelse af sammenhæng er forbundet med en placering i den modsatte ende af skalaen. Antonovsky peger på tre vigtige komponenter i oplevelsen af sammenhæng: 1. *Begribelighed* (comprehensibility); 2. *Håndterbarhed* (manageability) og 3. *Meningsfuldhed* (meaningfulness). Den indbyrdes sammenhæng mellem de tre komponenter er høj, dvs. de følges for det meste ad. Hvis en person derfor har en stærk oplevelse af f.eks. begribelighed, så vil vedkommende som regel også have en stærk oplevelse af håndterbarhed og en stærk oplevelse af meningsfuldhed.

Begribelighed indebærer, at de indefrakommende stimuli (f.eks. følelser og fornemmelser) og de udefrakommende stimuli (f.eks. sansninger og påvirkninger), som man konfronteres med, opfattes som *kognitivt* forståelige. Som eksempel på en høj grad af begribelighed i en svær situation kan nævnes et forældrepar, der har mistet et barn. Trods al smerten vil de kunne glæde sig over det barn, de har kendt, og også være i stand til at se en form for mening med det korte liv, barnet fik. Selv om forældrene har lidt det store tab at miste et barn, vil de fortsat kunne engagere sig i livet og også være i stand til at glæde sig over andres børn. En ringe grad af begribelighed i samme situation kan vise sig ved, at forældrene bliver bitre, måske optagede af skyldspørgsmålet i forbindelse med barnets død og ude af stand til at engagere sig i livet omkring dem. Mennesker med en stærk oplevelse af begribelighed er i stand til at ordne informationer, se en sammenhæng og opleve tydelighed – og ikke kaos, uorden og tilfældighed.

Begrebet begribelighed indebærer en accept og en form for forståelse af stimuli (sanseinput), samt en fornemmelse af forudsigelighed i de stimuli og hændelser, der venter én. Antonovsky understreger i den forbindelse, at de stimuli og hændelser, som er knyttet til fremtiden, og som man derfor ikke kender på forhånd, ikke nødvendigvis behøver at være positive og ønskværdige for at være begribelige. En person, som har en høj grad af begribelighed, vil kunne gøre negative hændelser som pludselig arbejdsløshed, en nærtståendes dødsfald og endda krig forståelige, måske ikke med det samme, men så senere. En person med en stærk oplevelse af begribelighed kan godt en overgang blive slået ud af kurs, men så efter et stykke tid indfinder forståelsen sig.

Håndterbarhed indebærer, at man kontrollerer, mestrer sin tilværelse, også når den går én imod. Antonovsky var jøde og hørte til den generation, som oplevede 2. verdenskrig, uden at han dog selv var interneret i koncentrationslejr.³

Som eksempel på mennesker med en høj grad af håndterbarhed bruger han i sit arbejde de mennesker fra de jødiske ghettoer og fra koncentrationslejrene, der på trods af forholdene på en eller anden måde fandt ud af at indrette sig. De håndterede situationen, lod sig ikke passivisere, men søgte at indrette sig i det kaos, der herskede. Måske kom de derfor til at høre til de overlevende.

I én af de beretninger, som Antonovsky videregiver, fortæller en tidligere ghettobeboer, at han som 15-årig dreng gik ind i modstandsbevægelsen i ghettoen, hvor han lærte at bruge våben. Det skete, samtidig med at han passede sin skole. Den tidligere ghettobeboer mener selv, at det, at han aktivt deltog i modstanden i undergrunden, betød, at han ikke blev vanvittig, men fortsat oplevede at være i besiddelse af en fast identitet. Ghettobeboeren blev senere indsat i koncentrationslejr og fortæller, at han i lejren, hvor døden dagligt var nærværende, aldrig opfattede den som en personlig trussel. Han var på den måde afskærmet fra døden, at han oplevede den som „en kollektiv ting“, der var rettet mod alle, men ikke mod nogen (ham) personligt (Antonovsky 2000).

„De gode overlevende“ fra de jødiske ghettoer og fra koncentrationslejrene opfatter som drengen i eksemplet livsbegivenheder af også ekstrem negativ karakter som udfordringer, det gælder om at klare. I værste fald er der tale om hændelser, som det gælder om at udholde.

*Meningsfuldhed*⁴ indebærer, at man engagerer sig i nogle områder. De områder kommer til at betyde meget for én, så meget, at de kan give mening i tilværelsen både på det kognitive og ikke mindst på det emotionelle plan. Meningsfuldheden bibringer personen en oplevelse af, at de områder, som han eller hun engagerer sig i, er værd at bruge energien på. En person med en stærk oplevelse af meningsfuldhed dyrker ikke en personlig krise eller tragedie, men tager før eller senere udfordringen på sig og søger at finde en mening, når krisen eller tragedien indtræffer. Hvis en person med en stærk oplevelse af meningsfuldhed eksempelvis kommer ud for, at han eller hun pludselig bliver arbejdsløs eller måske alvorligt syg, vil vedkommende ikke gå helt i stå eller opgive. Han eller hun vil på kortere eller længere sigt se en mening med krisen. Måske se den som en mulighed for at lægge sit liv om, koncentrere sig om familien, engagere sig i patientforeningen eller benytte lejligheden til at få skrevet den bog eller malet det billede, som han eller hun altid har drømt om. Dette eksempel,

der illustrerer en stærk oplevelse af meningsfuldhed, illustrerer også en stærk oplevelse af begribelighed og af håndterbarhed. Eksemplet viser også, hvor tæt forbundne de tre komponenter er. Tilsammen udgør de Oplevelsen af Sammenhæng (OAS).

Grundindstilling til tilværelsen, individ og kultur

Antonovsky understreger gang på gang, at det enkelte menneskes oplevelse af sammenhæng er udtryk for en grundindstilling til tilværelsen. Ved at se oplevelsen af sammenhæng (OAS) som en grundindstilling og ikke som et personlighedstræk bliver de spørgsmål, Antonovsky stiller i sin forskning, af en mere bred og fundamental art, end hvis han havde fokuseret på det enkelte menneske og dets psyke.

Antonovskys forskning koncentrerer sig om området mellem individ og kultur. Han stiller spørgsmålet om, hvordan man opfatter sin sociale verden. I den forbindelse bliver han „opmærksom på de muligheder, begrænsninger og påvirkninger, der overføres gennem familien og andre socialiserende instanser i samfundet“ (Antonovsky 2000, s. 198). De erfaringer, der gøres såvel i familien som i de andre socialiserende (opdragende og påvirkende) instanser i samfundet er præget af den kultur, den sociale struktur og den historiske periode, der gælder på det pågældende tidspunkt. Antonovsky når, hvad familiens påvirkning angår, frem til den konklusion, at „jo stærkere forældres OAS er, desto større er sandsynligheden for, at de vil forme barnets livsoplevelser på en sådan måde, at det fører i samme retning“ (ibid. s. 115). Antonovsky går som sociolog ikke ind og undersøger de specifikke individuelle forhold, der kunne uddybe denne konklusion eller forklare afvigelser fra den.

Eksempler på interview fra Antonovskys forskningsarbejde⁵

Deltagere med en stærk oplevelse af sammenhæng:

Interview med deltager nr. 43 [Kvinde, 55, [...] hjemmegående husmor, søn dræbt i krig]:

Da vi kom til Israel, ordnede alt sig til bedste [...] (Efter sønnen var blevet dræbt) Når der sker noget forfærdeligt, ser folk sig altid omkring efter nogen at skyde skylden på. Jeg gjorde ikke, på ingen måde [...] jeg besluttede mig for, at jeg ville huske ham, som han var, fuld af glæde og lykke [...] Jeg sagde til mig selv, at jeg bare blev nødt til at komme videre, det er ikke et spørgsmål om at bilde sig selv noget ind [...] Selv

da vi sad shiva (jødisk sørgeperiode), sagde jeg, at det ikke var nogens skyld. Det sker åbenbart bare, og sådan er det [...] Det hjalp mig, at jeg tror på skæbnen [...] livet består af op- og nedture [...] Vi er mennesker af kød og blod, ikke af jern [...] men måske er vi mennesker stærkere end jern. (Efter at have fortalt om sin datters død). Det gør alt sammen forfærdelig ondt, men jeg lever i den virkelige verden. Jeg kan stadig tage del i andres glæder [...] Nogle gange føler jeg endda, at jeg har fået for meget her i livet [...] Måske ville jeg ikke påskønne alle de ting, jeg har fået, hvis alt ikke var sket [...] man holder tårerne tilbage og går videre.

Interview med deltager nr. 2 (Mand, 52, [...] højtstående tjenestemand, økonomiske problemer):

Jeg så Kibbutzen som det, den var, i stedet for at idealisere den [...] Der er spændinger overalt. Spørgsmålet er, hvordan man håndterer sådan noget som jalousi eller skænderier [...] At lære indebærer, at man opgiver noget og tilpasser sig andre. Man kan ikke forvente, at andre tilpasser sig dig. (Om sit arbejde) Jeg elsker mit arbejde, det er en udfordring [...] Selvfølgelig er der spændinger [...] Men jeg er ikke holdt op, fordi jeg overvinder dem, tager dem ikke personligt [...] Hvis jeg på et eller andet tidspunkt holder op, er jeg ikke bange for forandringen [...] Jeg prøver ikke at lade tingene gå mig for nær.

Deltagere med en svag oplevelse af sammenhæng:

Interview med deltager nr. 3 (Kvinde, 50, [...] hjemmegående husmor, enke tre år tidligere):

Jeg er en syg kvinde, jeg har altid lidt af et eller andet, selv før tragedien for tre år siden, da min mand døde [...] De smed ham ud af hospitalet, som om der ikke var noget galt, men jeg kunne se på ham, at han var syg [...] Jeg tror på skæbnen. Nej, jeg ved ikke, hvem der styrer tingene, fordi jeg er holdt op med at tro på Gud [...] Jeg kunne ikke se hans far i øjnene – han døde et år efter – eller min ældste søn [...] jeg græd ikke ved begravelsen, men jeg har grædt lige siden [...] Mit liv har været fuldt af tab selv fra før [...] Det er hårdt, jeg har ikke længere tiltro til nogen [...] Tilværelsen er fuld af problemer, kun døden er ikke et problem [...] Jeg tænker ikke engang på at gå ud med en mand eller blive gift igen [...] Vi gik efter de sikre perioder, men det gik galt nogle gange, og jeg fik flere aborter. Min mand ville ikke forstå det. Da han truede mig med at gå til andre kvinder, sagde jeg, at jeg var ligeglad, bare han lod mig være i fred.

Interview med deltager nr. 13 (Mand, 38, [...] arbejdsløs, skade på ben efter uheld i hæren):

Jeg ved ikke, hvorfor de sendte jer til mig, jeg er ikke rehabiliteret. Man kan ikke gøre noget i et tilfælde som mit [...] Hver eneste gang jeg ringer til (rehabiliterings)kontoret, lyver de for mig. Når jeg kommer derned, føler jeg mig som et nul [...] Det er en stor mafia [...] Det er ikke min skyld, at jeg ikke er blevet rehabiliteret [...] Hver dag er en prøvelse, man venter i kø i en butik eller på et kontor [...] jeg venter bare på den licens til at køre taxi, de har lovet mig [...] Sidste år tog min far på en tur (til den jødiske ørken) og forsvandt bare [...] Børnene er nervøse, de læser lektier, græder bare. Det tager hårdt på min kone [...] Jeg har ikke flere kræfter tilbage, jeg falder bare sammen [...] Der er folk, der bliver røvendt af lægen på rehabiliteringskontoret; han satte min arbejdsskadeprocent ned fra 27 til 10 [...] De beder en mand uden tænder om at knække en valnød. Jeg er bare en bold, som dem højere oppe i systemet kaster rundt med.

Et eksempel på nyere forskning, der understøtter Antonovskys teori om OAS

Dr. Hilary Tindle fra Pittsburgh University har stået i spidsen for en undersøgelse, der omfatter informationer om 97.000 kvinder mellem 50 og 74 år, og som ikke havde alvorlige sygdomme (hjerte- eller kræftsygdomme), da de blev tilknyttet undersøgelsen. Resultaterne fra undersøgelsen blev offentliggjort på en amerikansk konference om psykosomatisk sygdom i marts 2009 (*Time*, 5.3.2009).

Det berømte spørgsmål, om glasset er halvfuldt eller halvtomt, ligger bag Dr. Hilary Tindle samt kollegers store undersøgelse om sammenhængen mellem grundsyn på tilværelsen og helbred. Kvinderne i undersøgelsen besvarede ved forsøgets begyndelse spørgsmål om deres forventninger. Svarene afslørede både optimister med tro på, at fremtiden ville rumme gode oplevelser, og kynisk indstillede pessimister med mistro til andre mennesker. Efter otte år viste undersøgelsen, at de optimistiske kvinder havde en 14 procent lavere dødsrisiko, uanset årsag, end pessimisterne. Kvinder, som havde vist høj grad af fjendtlig kynisme, havde 16 procent højere dødsrisiko end andre. Hilary Tindle siger selv, at undersøgelsen ikke beviser, at indstillingen til tilværelsen gør folk raske eller syge, men at forbindelsen mellem livsholdning og helbred fortjener opmærksomhed, ikke mindst fordi tendenserne i undersøgelsen holder, uanset forsøgspersonernes alder, uddannelse og økonomi.