

Kilder til mening – kortmetoden

Af Peter la Cour, ph.d., aut. sundhedspsykolog, leder af Videnscenter for funktionelle lidelser, Region H og Heidi Frølund, Ph.D., klinisk psykolog og forsker ved Århus Universitets Hospital

Resume

Denne artikel præsenterer en metode til at kortlægge og udforske kilder til personlig mening med en klient i løbet af en times session. Metoden er forankret i både i eksistentiel teori og i nutidig empirisk psykologi om kilder til mening.

Metoden består af tre faser. 1) Ud fra 26 små kort med fortrykte udsagn om mulige kilder til mening i livet opfordres klienterne til at vælge de tre til fem kort, som de synes ligger tættest på deres egne livsorienteringer. 2) Ved hvert af disse kort indledes en semi-struktureret samtale omkring det enkelte udsagns mening, personlige indhold, betydning og aktuelle trusler og muligheder for personlig forandring omkring emnet. 3) Terapeuten opsummerer klientens prioriteter, beslutninger og andre væsentlige dele af samtalen på et stykke papir, som han eller hun overleverer til klienten ved afslutningen af sessionen.

Kilder til mening - kortmetoden har vist sig at fungere som en nøgle til en åben og uanstrengt samtale om de ofte komplekse og sjældent italesatte eksistentielle dimensioner.

Baggrund

”Mening i livet” har en betydningsfuld plads i megen psykologisk teori og tænkning, men det er sjældent, at man ser emnet adresseret direkte, særlig i nutidig psykologi. Der er imidlertid sket et nybrud med den tyske psykolog Tatjana Schnells empiriske arbejder med de eksistentielle temaer (Tatjana Schnell, 2011; Tatjana Schnell & Becker, 2006; Tatjana Schnell, Höge, & Pollet, 2013), ikke mindst fordi hun har formået at arbejde med en operationalisering af feltet på en sensitiv og velreflekteret måde.

Tegnes det lidt karikeret op, har den professionelle eksistentielle samtale i flere år metodemæssigt skullet navigere mellem Scylla og Carybdis. I den ene ende af spektret arbejder den eksistentielle psykoterapi med den fænomenologisk metode (Spinelli, 2007), hvor klient og terapeut mødes i et åbent, undersøgende rum med fokus på det unikke i klient og situation. Fordelene er her en stor klient-følsomhed, en respektfuld relation og formentlig varige ændringer hos klienten. Ulemperne kan til gengæld opregnes som et stort

tidsforbrug, at vigtige emner aldrig dukker op, og en forventelig stor arbejdsbelastning af terapeuten, pga. kravet om autencitet og personligt nærvær. Endeligt er det en metode, der er svær at kvantificere og kvalitetssikre (Cooper, 2003).

I den anden ende af spektret har den kognitive psykologi (med forgreninger) også arbejdet med eksistentiel tematik. Her arbejdes traditionelt efter manualer og strukturerede øvelser. Terapeuten arbejder pædagogisk og i terapien arbejdes igennem, hvad der antages at være godt for klienten. Metoden har fordele ved især organisatorisk forudsigelighed og effektivitet, der kan arbejdes i faste moduler, og den er tidsmæssigt fastlagt. Alle fastlagte emner bliver berørt, der er ingen overraskelser. Endelig er metoden nemmere at kvantificere og styre. Blandt ulemperne kan nævnes "one size fits all"-tankegangen, idet klienternes individualitet er prioriteret lavt. Som med al pædagogisk metode rammer stoffet nogle bedre end andre. Effekterne måles i gennemsnit. For en del klienter opleves de forudbestemte dagsordner påtvungne og derfor ikke dybere integrerbare (Gilbert, 2009).

Det er i feltet disse to yderpunkter, at der kan efterspørges en metode, der ikke er alt for åben (ustruktureret) og heller ikke for struktureret (begrænsende). Det er her, kortmetoden præsenterer noget nyt.

Tatjana Schnells teoretiske arbejder kombinerer indsigt fra eksistentiel teori med empirisk viden. Hun arbejder med meningen *i* livet, som man som psykolog kan spørge andre mennesker om direkte, og hun modstiller dette meningen *med* livet, som man skal spørge teologer og filosoffer om. Hun har gennem mange år arbejdet med både kvalitativ og kvantitativ metode og derigennem opstillet 26 kilder til mening, som hun igen inddeler i fem dimensioner, der kan fremstilles komprimeret som i Tabel 1. Der ligger veludviklet teori bag hendes operationalisering af kilderne til mening, og bag hendes spørgeskema til registrering omkring det, Sources of Meaning (T Schnell, 2009). Spørgeskemaet i øjeblikket er valideret på 14 sprog, snart også på dansk og norsk.

Dimension	Beskrivelse	Kilder til mening
VERTIKAL SELVTRANSCENDENS	Forbundethed til en immateriel, overnaturlig virkelighed	Explicit religiøsitet, Spiritualitet
HORISONTAL SELVTRANSCENDENS	Forbundethed til omverdenen ud over egne umiddelbare behov	Enhed med naturen, Socialitet, Generativitet, Helbred, Selvindsigt

SELVAKTUALISERING	Forbundethed til arbejde, udfordring, fremgang og realisering af egne kapaciteter	Udvikling, Individualisme, Magt, Udvikling, Frihed, Præstation, Kreativitet, Viden
ORDEN	Forbundethed til principper, common sense og det velkendte og afprøvede	Tradition, Praktikalitet, Fornuft, Moral
VELVÆRE OG FORBUNDETHED	Forbundethed til fornøjelse, opmærksomhed og varme, privat og i fællesskab	Fællesskab, Kærlighed, Harmoni, Morskab, Velvære, Omsorg, Nærvær

Kortmetoden

Det fulde ”Sources og Meaning” spørgeskema består af 151 udsagn, som respondenten skal tage stilling til, og under oversættelse og udarbejdelse af den danske udgave af spørgeskemaet, kom nogle af spørgeskemaets udsagn til at indgå i klientsamtaler, hvor de viste sig at have stor igangsættende værdi. Inspireret af q-sort metoden (Block, 2008; Stephenson, 1953), der er designet til at registrere subjektive forhold, indledtes et systematisk arbejde, hvor de 26 statistisk mest sigende udsagn for hver af kategorierne i tabel 1 blev udvalgt, trykt på små kort og afprøvet i klientsammenhænge. De valgte udsagn blev sammen med Tatjana Schnell indholdstjekket og afstemt med såvel den danske, tyske og den engelske database over normalfordelinger (la Cour & Schnell, 2016). Resultatet blev 26 empirisk underbyggede udsagn, der hver især udtrykker en bestemt kilde til mening for et individ (eksempler: ”Jeg søger efter udfordringer”; ”Man bør altid være realist”; ”Jeg prøver at gøre verden til et lidt bedre sted”).

Procedure:

En række praktiske forhold og afprøvninger har resulteret i den nedenstående procedure, der er udformet på en måde, så den kan afsluttes i en enkelt session på en time. Metoden kan så gentages på senere tidspunkter.

Det foregår konkret sådan:

1. Kortene gives til patienten/konfidenten. Du siger:

”Her er 26 små kort med udsagn om ting, folk har sagt er af stor betydning for dem. Prøv at læse dem et for et og læg dem i tre bunker:

* En bunke med dem du er meget enig med: Dette her er vigtigt i dit liv (til højre)

* En bunke med dem, som du ikke er enig med (til venstre)

* En bunke i midten med dem, som du ikke har nogen klar mening om”

Mens klienten sorterer kortene, kan der gives eller repeteres hjælpsomme instruktioner. Samtale om sorteringen kan foregå frit, men er ikke opfordret. Mange klienter foretrækker at tænke for sig selv.

Tag den højre bunke (som klienten er enig i) og læg resten væk. Hvis der er mere end fem kort efter første sortering, siger du:

”Prøv at gøre det en gang til. Denne gang kun med det, du virkelig synes er vigtigt på den højre side”

Bliv ved med at sortere indtil der kun er mellem tre og fem kort tilbage i den højre bunke. Hvis sorteringen varer ud over tre gange, kan du sige: ”Som sidste trin, prøv at beslutte dig for maximum de fem udsagn, der er mest vigtige for dig.”

2. *Tag hvert kort i højre bunke op et af gangen, læs det højt og spørg:*

- a) ”Hvad tænkte du på, da du valgte dette? (Fortolkning)
- b) ”Kan du fortælle hvorfor det har betydning for dig” (Betydning)
- c) ”Har vigtigheden ændret sig over tid? Hvordan er det lige nu?” (Vigtighed)
- d) ”Er der noget der truer eller forhindrer, at du lever i overensstemmelse med dette lige nu?” (Trussel)
- e) ”Hvad skulle ændres for at gøre det mere fremtrædende i dit liv?” (Ændring)

Skriv svarene ned; vis fuld interesse, gør samtalen langsom. Stil spørgsmål til området er talt færdigt. Vær sikker på at skrive muligheder for ændringer og handlinger ned. Når der er talt færdig om alle 3-5 kort, kan du eventuelt vende dem om et for et og læse kategorien for Kilden til Mening på bagsiden. Spørg om ordene giver nogen mening for klienten.


3. *Lav et stykke papir med dato og overskriften:*

”Ting der er af særlig betydning for mig.” Skriv de 3-5 Kilder til Mening fra forsiden af kortene (hvis meningsfuldt, så også meningsdimensionen på bagsiden). Skriv hovedpunkterne fra den personlige samtale nedenunder. Fokuser på muligheder og mulige handlinger. Giv klienten papiret.

Evalueringer

Kort-metoden er gennem de sidste par år blevet afprøvet klinisk og evalueret overvejede blandt fagpersoner, der i deres arbejde ofte møder mennesker for hvem eksistentielle temaer er vigtige; ialt 54 fagpersoner med baggrund som præst, sundhedspersonale eller psykologistuderende, og 3 evalueringer fra klienter er indsamlet. Hovedparten er kvinder (75%) i alderen 26-64 år med en gennemsnitsalder på 44 år. Alle deltagere har afprøvet metoden på ”egen krop”, og deres udsagn handler derfor om deres egne oplevelser af metoden som ”klient”. Deltagerne har udfyldt evalueringsskemaer kort efter øvelsen, og både besvaret

kvantitative spørgsmål og haft mulighed for at give uddybende, skrevet feedback. Metoden er overordnet blevet evalueret i positive vendinger. Tabel 2. viser den kvantitative evaluering, hvor størsteparten af deltagerne oplevede metoden som tiden værd, at den har stimuleret til refleksion over temaer, som man ikke normalt er så bevidst om, og at metoden har hjulpet til større opmærksomhed på egne kilder til mening.

Kort-sorteringsøvelsen...	Helt uenig  Helt enig		
	18%	25%	46%
...fik mig til at tænke på ting, som jeg normalt ikke tænker på	18%	25%	46%
... var værd at gennemføre	0%	13%	87%
... gav mig en følelse af at kende mere til mit "sande jeg".	25%	21%	24%
...gjorde mig mere opmærksom på mine personlige kilder til mening	15%	25%	60%
... gav mig ideer til at leve mere egentligt.	20%	42%	38%
... bidrog med indsigter, som vil være til fremtidig inspiration	11%	30%	59%

Blandt de kvalitative udsagn er igen det overordnede billede, at deltagerne har oplevet øvelsen som givende – særligt i forhold til at skabe større bevidsthed om egne livsværdier og opmærksomhed på mulige uoverensstemmelser mellem idealer og faktisk levet liv. En deltager udtrykker: "Gennem kortsorteringsøvelsen får jeg nogle få ord sat mine prioriteter eller mit liv på nogle begreber. Det skaber klarhed" og en anden deltager skriver: "En god øvelse der sætter ord på noget ofte uudtalt". Flere deltagere giver udtryk for at være blevet motiveret for at skride til handling på det, som er vigtigst i deres liv og at kortsorteringsmetoden har givet dem konkret hjælp hertil. En deltager siger sådan: "Som resultat af kortsorteringsøvelsen fik jeg mod på at gøre noget ved min situation" og en anden: "...fandt en metode til at arbejde videre med det, der er betydningsfuldt i mit liv". Andre deltagere skriver, at metoden har bekræftet dem i deres måde at være og prioritere på. Således kan metoden både initiere forandringsprocesser – men kan også konsolidere det, som fungerer godt og er meningsfuldt for den enkelte.

Deltagerne understreger, at det var svært at vælge 3-5 kort ud i sidste ende, men at det også var et vigtigt element for at skabe klarhed og prioritet. Tidsrammen fremhæves af nogen som positiv – som en deltager siger: "Jeg sætter pris på metodens succesfulde måde at skabe klarhed og at komme frem til essentielle pointer på forholdsvis kort tid". Andre deltagere oplever tidsrammen for begrænset ift. hvilke dybe temaer, der kommer op. Her til kan siges, at metoden jo ikke behøver stå alene som en enkelt samtale, men kan anvendes som udredende værktøj til senere terapeutisk arbejde. Andre fremhæver det behagelige i formen på metoden – at den har præg af noget legende over sig, når det er et sæt kort, man sidder med. Det punkterer så at sige alvoren, der kan komme og spænde ben, når vi skal tale om de inderste meningskilder for os. Kortene tilbyder simpelthen et sprog, som vi kan benytte os af. Som en deltager skriver: "Det gjorde det let at tale". Af kritiske punkter er det indlysende, at kortene er prædefinerede, og at nogle klienter derfor ikke vil kunne

identificere sig fyldestgørende med de begreber og sætninger, som kortene stiller til rådighed. Det er en udfordring, som muligvis ikke lader sig løse i de første runder af kortsorteringen, når man sidder med klienten. Man kan dog under samtalen hjælpe klienten på vej, og spørge om han eller hun synes der mangler udsagn. Eller hvis klienten går i stå over bestemte formuleringer – spørge til, hvordan de selv ville formulere det, de synes er essensen af kortets udsagn.

Mangler i sproget til trods – så er metodens styrke AT den tilbyder et sprog for eksistentielle temaer og en overkommelig form at bringe det i spil. Flere deltagere giver udtryk for at være blevet inspireret til at anvende metoden i mødet med klienter. Vi håber med denne præsentation, at det også har givet nysgerrighed til flere fagfæller og kan blive et meningsfuldt supplement til den terapeutiske samtale. Kortene er tilgængelige i print og kan bestilles hos forfatterne. Vi henviser til hjemmesiden www.somecam.org for yderligere læsning, hvor der er links til empiriske og teoretiske artikler, der uddyber baggrunden for metoden.

Kontaktadresser:

peterlacour@mail.com eller heidifrolund@clin.au.com

Referencer

- Block, J. (2008). *The Q-sort in character appraisal: Encoding subjective impressions of persons quantitatively*. American Psychological Association.
- Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. Sage.
- Gilbert, P. (2009). Moving beyond cognitive behaviour therapy. *The Psychologist*, 22(5), 1–3.
- la Cour, P., & Schnell, T. (2016). Presentation of the Sources of Meaning Card Method: The SoMeCaM. *Journal of Humanistic Psychology*. <http://doi.org/10.1177/0022167816669620>
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667–673.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117–129.
- Schnell, T., Höge, T., & Pollet, E. (2013). Predicting meaning in work: Theory, data, implications. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 543–554.

Spinelli, E. (2007). *Practising existential psychotherapy: The relational world*. Sage.

Stephenson, W. (1953). *The study of behavior; Q-technique and its methodology*. University of Chicago Press.