

Når livet rammer – hvorfor vi reagerer forskelligt på modgang (og hvad du kan gøre for at stå stærkere)

Af Maja Bejer, Psykoterapeut MPF og psykiatrisk sygeplejerske.

Hvorfor reagerer vi så forskelligt på modgang?

Hvorfor bryder nogle mennesker næsten sammen over modgang, mens andre formår at finde styrke og måske endda vokse af det?

Mange tror, at forskellen handler om robusthed eller viljestyrke – men ofte handler det i virkeligheden om, hvordan vi forstår og oplever det, der sker.

Den israelsk-amerikanske sociolog Aaron Antonovsky beskrev dette gennem begrebet *“oplevelse af sammenhæng”* – på engelsk *Sense of Coherence (SOC)*.

Han mente, at vores evne til at bevare trivsel og retning, også når livet udfordrer os, ikke kun afhænger af, hvor meget modgang vi møder – men af hvordan vi forstår, håndterer og finder mening i den.

Begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed – hvad der gør os stærkere i modgang

Ifølge Aaron Antonovsky afhænger vores evne til at bevare trivsel i modgang af, hvor sammenhængende vi oplever verden.

Denne oplevelse består af tre dele: begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed – tre perspektiver, der tilsammen former, hvordan vi møder livets udfordringer.

Begribelighed – giver det mening for mig?

Begribelighed handler om, hvorvidt vi oplever verden som forståelig, forudsigelig og sammenhængende.

Når noget svært sker – en konflikt, stress, et brud eller en uventet forandring – spørger vi ubevidst: *“Forstår jeg det her?”*

Hvis vi kan skabe en indre forklaring – fx *“Det her er hårdt, men jeg kan se, hvorfor det skete”* – bliver situationen lettere at acceptere.

Når vi kan forstå det, der sker, mister det noget af sin magt over os.

Men hvis oplevelsen føles uretfærdig, kaotisk eller meningsløs, bliver den hurtigt truende.

Manglende begribelighed skaber uro og hjælpeløshed – som at stå midt i et stormvejr uden at vide, hvor vinden kommer fra.

Håndterbarhed – kan jeg klare det her?

Håndterbarhed handler om, hvorvidt vi føler, vi har ressourcer – indre eller ydre – til at håndtere det, der sker.

Det kan være støtte fra familie, venner eller kollegaer, eller noget i os selv – erfaring, selvtillid, humor eller håb.

Jo mere vi oplever, at vi *kan handle*, eller at nogen *kan hjælpe os*, jo mindre overvældende føles modgangen.

Det handler ikke om kontrol, men om tilliden til, at der findes midler – i os selv eller i vores omgivelser – til at klare det svære.

Når vi derimod føler os magtesløse og alene, mister vi både energi og handlekraft. At opleve håndterbarhed er derfor ikke at benægte problemerne, men at mærke, at vi *har noget at stå imod med*.

Meningsfuldhed – hvorfor er det værd at kæmpe?

Meningsfuldhed handler om, hvorvidt det, vi går igennem, opleves som værd at engagere sig i.

Når vi kan se en form for mening – selv midt i tab, krise eller forandring – bliver smerten lettere at bære.

Meningsfuldhed er den følelsesmæssige drivkraft, der får os til at blive ved, selv når det gør ondt.

Den kan ligge i noget så simpelt som at passe på sine børn, lære noget nyt om sig selv eller opdage, hvad der virkelig betyder noget.

Når vi kan se en retning eller et formål i det, vi oplever – måske som en mulighed for læring, forandring eller nye veje – vokser håbet.

Men når meningen forsvinder, mister vi motivationen, og selv små udfordringer kan føles uoverskuelige.

Derfor reagerer vi forskelligt

To mennesker kan stå i den samme situation, men opleve den vidt forskelligt.

Den ene ser et nederlag – den anden ser midlertidig modvind.

Forskellen ligger i graden af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed – altså i *oplevelsen af sammenhæng*.

Jo stærkere sammenhæng, jo bedre kan vi modstå skuffelser, kriser og forandringer.

Kan man styrke sin oplevelse af sammenhæng?

Selvom Antonovsky så oplevelsen af sammenhæng som et forholdsvis stabilt træk,

mente han også, at den kan styrkes over tid.

Det handler ikke om at fornægte modgang, men om at arbejde bevidst med, hvordan vi forstår, håndterer og finder mening i det, der sker.

Her er nogle måder at begynde:

1. Gør livet mere begribeligt

- Søg forklaring. Spørg, lyt og prøv at forstå situationen frem for at gætte på motiver.
- Skab overblik. Skriv, hvad du ved – og hvad du tror. Det skaber ro.
- Navngiv følelser. At sige “jeg føler mig overset” giver mere klarhed end blot irritation.
- Hold struktur. Rutiner og rytme giver forudsigelighed, når alt andet føles uforudsigeligt.

2. Gør livet mere håndterbart

- Identificér dine ressourcer. Hvem kan du tale med? Hvad plejer at hjælpe?
- Del det, du oplever. Det skaber støtte – og spejling.
- Tag små skridt. En samtale, en beslutning, en justering i hverdagen.
- Mind dig selv om tidligere erfaringer. Du har klaret noget før – og du kan gøre det igen.

3. Find mere meningsfuldhed

- Spørg: *Hvad kan jeg bruge det her til?* Måske viser skuffelsen en ny retning.
- Søg mening i det små. En god dag, et grin, et fællesskab.
- Dyrk relationer. Mening findes oftest i at høre til – ikke i at præstere.

Refleksion

- Hvornår har du sidst stået i en situation, hvor du følte dig sat tilbage – og hvad hjalp dig videre?
- Hvilke ressourcer i dit liv giver dig følelsen af, at du kan klare det meste?

- Hvad giver dit arbejde – eller dit liv – mening lige nu?

Kort sagt

Vi reagerer forskelligt på modgang, fordi vi oplever verden gennem forskellige grader af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed.

Når de tre hænger sammen, står vi stærkere.

Når de brydes, mister vi fodfæstet – men vi kan altid begynde at genfinde sammenhængen, skridt for skridt, gennem forståelse, støtte og mening.