

MENING, EKSISTENS OG PSYKOLOGISKE BEHOV

Af Jan Tønnesvang¹ & Sanne Schou²

Begrebet om mening hører til blandt de begreber fra psykologien og filosofien, som de fleste ved, hvad handler om, men samtidig kan have svært ved at forklare, hvis der spørges om, hvad det betyder. Denne artikel vil afdække meningsbegrebets kognitive, konative og emotive komponenter, relatere disse til betydningen af eksistentiel mening og argumentere for, at mening er et psykologisk grundbehov (på lige fod med behov for eksempelvis autonomi, tilhør og kompetence). Menneskets meningssøgen er et eksistentielt grundvilkår, der korresponderer med behov for mening. Der argumenteres for en skelnen mellem mening med stort M og mening med lille m til at fastholde forskellen mellem mening som antropologisk konstant (M) og mening som oplevelsesfænomenologi (m). Med inddragelse af Vitaliseringspsykologi vises det, hvordan behovet for mening (M) kan integreres i en helhedstænkning omkring betydningen af psykologiske grundbehov i menneskets eksistens.³

Nøgleord: mening, mening i livet, behov for mening, psykologiske behov, vitalisering, Vitaliseringspsykologi.

Keywords: meaning, meaning in life, need for meaning, psychological needs, vitalization, Vitalizing psychology.

1. Indledning

Meningsbegrebet hører til blandt de begreber i psykologien, der har en lang fortid, men en kort historie. Det har en lang fortid i den forstand, at mennesker siden de tidligste samfundsdannelser har forsøgt at forstå meningen med det, som sker omkring dem (Peterson, 1999). Det har en kort historie i den forstand, at den videnskabelige udforskning af begrebet blev igangsat i midten af 1900-tallet og derefter først for alvor tog form ved overgangen til det nye århundrede.

1 Jan Tønnesvang er professor og institutleder på Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

2 Sanne Schou er autoriseret psykolog med egen praksis samt ekstern lektor på Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

3 Tak til Lotte Bøgh Andersen og Cecilie Lindgaard Petersen for gode diskussioner og kommentarer til et tidligere udkast til artiklen.

Mening er et eksistentielt grundfænomen. Det betyder noget for mennesker og holder deres livsmod oppe (Wong, 2012). Mening, der forstyrres, skaber frustration og kalder på bestræbelser på at genoprette eller genfinde mening. Manglen på mening i livet kan resultere i et *eksistentielt vakuum*, hvor man løber tør for motivation og modstandskraft mod livets udfordringer og opgaver (Frankl, 2019). Men hvad er meningen med mening? Hvordan skal meningsbegrebet forstås? Hvilke psykologiske komponenter er involveret i menneskets søgen efter og oplevelse af mening? Hvad driver mennesket til at søge mening?

Denne artikel vil undersøge meningsbegrebet, og hvilke aspekter af dette der skal tages i betragtning for at forstå, hvad det psykologisk set handler om. Den vil endvidere argumentere for, at mening kan betragtes som et psykologisk grundbehov på lige fod med øvrige psykologiske grundbehov i menneskets konstitution. Menneskets søgen efter mening kan således både forstås med reference til eksistentielle grundvilkår som tematiseret af eksistenstænkere og som udtryk for et psykologisk behov for mening med belæg fra meningsforskningen.

2. Meningsbegrebets grundbetydning

Begrebet om mening er et af de begreber i psykologien og filosofien, som alle ved, hvad handler om, men samtidig kan have svært ved at forklare, hvis der spørges til, hvad det betyder: "Meaning seems to fit the quip that everyone wants it, but nobody knows quite what it is" (Baumeister & Landau, 2018, p. 1). Mening betyder så at sige dét, som noget handler om, og det bruges i daglig tale som henvisende til det forhold, at man forstår, hvilken betydning noget har. Det første forsøg på at lave en samlet teori om mening kan henføres til den østrigske psykiater Viktor Frankl (1905-1997) og dennes arbejde fra tiden omkring 2. Verdenskrig og frem. For Frankl er mening det mest centrale eksistenstema i menneskets liv, og viljen til at søge mening dets mest fundamentale eksistentielle behov (Frankl, 1946/2011, p. 80).

I den aktuelle meningsforskning er der forskellige bud på, hvordan meningsbegrebet skal forstås, og hvilken placering mening har i menneskers liv. Nogle steder anvendes begrebet uden klar definition af, hvad det betyder, mens man andre steder mere systematisk arbejder med at indkredse, hvad der kan være meningsbegrebets kernebetydning og spændvidde (Park, 2010, 2017; George & Park, 2016; Wong, 2012, 2017a; Martela & Steger, 2016; Baumeister & Landau, 2018; Baumeister & von Hippel, 2020; Schnell, 2021).

Et afsæt for den mere systematiske indkredsning af meningsbegrebet findes hos Baumeister (1991), hvis afhandling om emnet har haft en central placering i meningsforskningen, siden den blev publiceret. Ifølge Baumeister er den grundlæggende betydning af mening, *at man registrerer*

forbindelse mellem ting, begivenheder og relationer: "... meaning is shared mental representations of possible relationships among things, events, and relationships. Thus, meaning *connects* things" (p. 15).

Mening handler, ifølge Baumeister, om at forstå sammenhænge mellem ting, begivenheder eller relationer. Dette gælder på tværs af ethvert spørgsmål om mening, således også i tilknytning til mening i livet:

The meaning of a life is the same kind of meaning as the meaning of a sentence in several important respects: having the parts fit together into a coherent pattern, being capable of being understood by others, fitting into a broader context, and invoking implicit assumptions shared by other members of the culture (Baumeister, 1991, p. 16).

Fællesnævneren mellem mening i forhold til sætninger og mening i forhold til livet består i, at det handler om den kognitive forståelse af, hvordan noget hænger sammen. Hvordan man *registrerer* mening så at sige. Det at *registrere* meningen med noget er dog ikke helt det samme som det at *opleve*, at noget er meningsfuldt. Mennesker registrerer løbende sammenhænge mellem ting, begivenheder eller relationer. Og de gør dette uden nødvendigvis at tænke over, at det er det, der sker. Det sker blot, fordi de som organismer er perceptuelt indrettet til at orientere sig i den verden, de lever i (Gibson, 1979). I den forstand forvalter mennesker mening det meste af tiden. Men det, der forvaltes her, er netop den overordnede betydning af mening, nemlig at registrere forbindelser. Og dem kan man registrere mange af uden af den grund nødvendigvis at opleve, at der er særlig meget mening med det, man foretager sig. Så for at forstå, hvad mening *også* er, må der høre mere til begrebet, end at det blot handler om at registrere forbindelser.

3. Mening i livet

Mening i sin mest overordnede betydning handler om at forstå sammenhænge mellem ting, begivenheder og relationer. Det mere, der skal til for at forstå, hvad eksistentiel mening eller *mening i livet* handler om, er den følte eller oplevede fornemmelse af, at noget betyder noget særligt i ens eksistens. Steger, som er ophavsmand til the *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)*, definerer mening i livet som: "... the sense made of and significance felt regarding the nature of one's being and existence" (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006, p. 81).⁴

⁴ Det først introducerede psykometriske redskab til at undersøge selvrapporteret oplevelse af mening i livet var Crumbaugh og Maholicks (1964) Purpose in Life Test. Steger et al.s MLQ blev udviklet for at imødekomme mangler i dette redskab, bl.a. i relation til spørgsmål om menneskets meningsfølelse (Steger et al., 2006, p. 81).

Ifølge Steger handler mening i livet både om fornemmelsen (*the sense*) og den oplevede betydning (*the significance*) af noget, som har værdi for ens eksistens. I tillæg til den kognitive forståelseskomponent hører der altså til mening i livet en eksistentiel komponent, som vedrører den oplevede betydning af det, man forstår. På dansk vil man kalde dette eksistentiel betydning som en pendant til de engelske udtryk *significance* (Pargament, 1997) og *mattering* (George & Park, 2014; Park, 2017a).

Hos andre meningsforskere, som eksempelvis Wong (2017), tages Frankls begreb om *vilje til mening* til eksplicit efterretning i forståelsen af meningsbegrebet. Vilje til mening er hos Frankl udtryk for, at mennesket i sin grundnatur rækker ud over sig selv for at finde en mening at opfylde (Frankl, 1964/2019, p. 113). Hos Wong omsættes dette i en kobling mellem oplevet mening og det at have et (eller flere) formål i sit liv som den mest centrale komponent i menneskets forvaltning af mening: "Purpose is the most important component in the meaning structure because it serves several functions as the engine, the fuel, and the steering wheel" (Wong, 2017, p. 10).

En tilsvarende vægtning af formål i forståelsen af mening findes hos Emmons (1999) i dennes teori om personlig stræben og ultimative anliggender: "A meaningful life is one that is characterized by a deep sense of purpose" (p. 138). Tillige findes vægtningen af formål hos Steger (Steger et al., 2006, p. 81), som i det teoretiske grundlag for MLQ opererer med betydningen af formål i forhold til menneskets søgen efter mening i sit liv. Søgen *efter mening* indgår således som underkategori i spørgeskemaet. Dertil kan suppleres med Baumeisters (1991) bestemmelse af formål som ét behovselement i grundlaget for oplevelse af mening i livet og hans antagelse om, at formål skaber meningsoplevelser ved at forbinde nutidige handlinger med et fremtidigt udkomme (Baumeister & von Hippel, 2020, p. 13). På det seneste har Schnell (2021, p. 7) gengivet det samme med anvendelse af termen *orientering* som samlebetegnelse for retning og formål. Og endelig konkluderer Martela og Steger (2016) samt George og Park (2016), at mening i livet omfatter tre dimensioner, henholdsvis formål, eksistentiel betydning og sammenhæng, hvor sammenhæng henviser til betydningen af at gøre sine livssammenhænge forståelige. Sammenfattende kan der fra centrale dele af meningsforskningen findes belæg for, at begrebet om mening i livet har tre komponenter, henholdsvis en forståelseskomponent, en eksistentiel betydningskomponent og en formålskomponent.

4. Mening og psyke

For en almenpsykologisk betragtning er det interessant, at de tre komponenter i bestemmelsen af mening i livet har reference til den klassiske tredeling af psykologiens grunddomæner, henholdsvis det kognitive, det

emotive og det konative domæne (Katzenelson, 2017). Det kognitive domæne svarer til erkendelsens domæne, det vil sige tænkningens og perceptionens domæne. Det emotive domæne er følelsens og sansningens domæne. Det konative domæne er viljens og motivationens domæne. Mens meningens forståelseskomponent knytter sig til det kognitive domæne, så knytter meningens betydningskomponent sig til det emotive domæne. Meningens formålskomponent knytter sig så til det konative domæne. Opsummerende drejer det sig om:

- **Det kognitive domæne: Meningens forståelseskomponent**, som vedrører menneskers bestræbelse på at se sammenhænge i deres oplevelser og erfaringer samt integrere disse med deres mentale repræsentationer og selvforståelse
- **Det emotive domæne: Meningens eksistentielle betydningskomponent**, som vedrører menneskers vurdering af, hvordan ting, begivenheder og relationer betyder noget i deres liv, og hvordan deres liv i sig selv opleves værdifuldt
- **Det konative domæne: Meningens formålskomponent**, som vedrører menneskers oplevelser af at have formål og retning i deres tilværelse i form af aspirationer og stræben mod værdifulde mål.

Det forhold, at begrebet om mening i livet med dets tre grundkomponenter forbinder sig med det mentales grunddomæner, indikerer, at begrebsgrundlaget har en tilstrækkelig strukturel spændvidde til at kunne indfange de væsentligste sider af meningsbegrebets fænomenologi.

5. Meningsbegrebets objektive reference

Ovenstående udlægning af meningsbegrebets tre komponenter vedrører den subjektive (fænomenologiske) side af begrebet, det vil sige, hvordan mening eksistentielt forstås og opleves af mennesker. Spørgsmålet er imidlertid, om mening også kan antages at have en objektiv side, det vil sige, om der er objektive referencer for menneskers oplevelse af mening. Problemstillingen er diskuteret inden for filosofien, bl.a. i et opgør med subjektivistiske synspunkter, som hos eksempelvis Sartre, hvor mening entydigt knyttes til individets valg (Louden, 2013, p. 25). I den psykologiske meningsforskning argumenteres der tilsvarende for væsentligheden af at inddrage den objektive reference i forståelsen af mening (f.eks. Wong, 2017, 2017a; Schlegel & Hicks, 2017; Leontiev, 2017; Baumeister & Landau, 2018; Baumeister & von Hippel, 2020). Det sker på lidt forskellige måder, hvilket det følgende vil vise.

Hos Wong (2017, p. 11) argumenteres der for, at der ud over de tre komponenter (forståelse, eksistentiel betydning og formål) også hører en ad-

færdskomponent til meningsbegrebet. Denne komponent handler om, at der til oplevelse af mening også hører ansvarlig adfærd. Med ansvarlig adfærd mener Wong sådanne former for adfærd, der responderer på passende måder, i forhold til hvad der er moralsk rigtigt at gøre i situationer. Pointen er, ifølge Wong, at der til de situationer, som mennesker står i, hører responser, som er mere passende end andre. Dette er muligt, fordi mening har referencer i de omgivelser, mennesker befinder sig i. Mening er ikke blot noget, man skaber, men også noget, man opdager i sine omgivelser. For Wong indbefatter det at leve meningsfuldt pr. definition, at man udviser ansvarlighed i forhold til sine livsomstændigheder og omgivelser, hvorved meningsbegrebet får tildelt en moralsk dimension: "What is meaningful [...] is by definition ethically responsible" (Wong, 2017a, p. 85).

Hos Schlegel og Hicks (2017) stilles spørgsmålet om, hvorvidt subjektiv oplevet mening viser sig i bestemte former for objektiv konstaterbar handling og adfærd. De stiller dette spørgsmål i en kritisk stillingtagen til den generelle forskning i mening, der anvender selvrapportering til at undersøge menneskers oplevelse af mening i deres liv. Der vides på dette grundlag stadig for lidt om, hvordan oplevelse af mening og meningsfuldhed kan afspejle sig i adfærd: Hvordan afspejler graden af oplevet mening sig eksempelvis i sproget? Taler mennesker, der oplever mening, mere om andre end om sig selv? Er mennesker med en høj grad af oplevet mening mere indstillet på at hjælpe andre? Og hvordan afspejler eksempelvis en høj grad af oplevet mening sig konkret i menneskers adfærd i arbejdslivet?

Hos Leontiev (2017) argumenteres der for en relationel og moralsk neutral tilgang til forståelse af meningsbegrebets objektive reference: "Meaning is neither objective nor subjective; or, on the contrary, it is both objective and subjective at the same time" (p. 51). Mening er objektiv i den forstand, at det findes i verden og skal opdages. Mening er samtidig subjektiv i den forstand, at det refererer til individets oplevelse af noget som værende meningsfuldt. Mening er både noget, der opdages, og noget, der skabes. I overensstemmelse med Baumeister har mening for Leontiev at gøre med, at man kan se sammenhænge, og at mening forbinder ting. Hos Leontiev anvendes denne forståelse dog specifikt med henblik på at skabe forbindelse mellem den subjektive og den objektive side af mening, det vil sige de personlige oplevelser af mening på den ene side og de objektive referencer for disse oplevelsers mulighed på den anden side. Meningsbe-

grebet forstås her dialektisk som en spændingsrelation med henholdsvis en subjektiv og en objektiv meningspol.⁵

6. Hvis mening har en objektiv reference, kan mening opdages

Spørgsmålet om, hvorvidt mening har en objektiv reference eller ej, drejer sig samtidig også om, hvorvidt mening er noget, man opdager, eller om det er noget, man skaber. Hvis mening har objektive referencer, findes det uafhængigt af det oplevende og meningsskabende subjekt og er således også noget, man *kan* opdage. Hvis mening alene er et subjektivt fænomen, kan det udelukkende være noget, man skaber. Antagelsen i denne artikel er, at mening opleves subjektivt og har objektive referencer og derfor både kan være noget, man skaber, og noget, man opdager. I den forstand er der overensstemmelse med både Wong og Leontiev. Dog er der anledning til skepsis over for Wongs antagelse om, at man i situationer som sådan kan finde den *rigtige* måde at handle på. Det er bestemt prisværdigt at arbejde med en fordring om, at moralsk handling er vigtig i forhold til mening, og at det i situationer kan tydes, hvad der er mere rigtigt at gøre end andet. Men det betyder ikke, at den rigtige moralske handling er en nødvendig betingelse for at oplevelse af mening i livet kan forekomme. Emmons påpeger i forhold til dette, at "meaning can be derived from destructive belief systems as well as from constructive systems" (1999, p. 114). Sternberg (2020) påpeger, at der i forståelsen af meningsoplevelse er behov for at skelne mellem oplevet mening som sådan og *wise meaning* "... that helps to produce a common good, over the long term as well as the short term, by balancing one's own, with others', and with larger interests through the infusion of positive ethical values" (p. 53). Der er forskel på meningsoplevelsers karakter og indhold, herunder deres moralske implikation (Louden, 2013), men det forhold, at meningsoplevelser har objektive referencer, betyder *ikke*, at den moralsk

5 Den dialektiske tilgang hos Leontiev er i overensstemmelse med en klassisk virksomhedsteoretisk forståelse af forholdet mellem subjektiv og objektiv mening, som det formuleres hos D. Leontievs bedstefar A.N. Leontiev (1977) i form af en relation mellem personlig (subjektiv) mening og (objektiv) betydning: "Betydningen er en genspejling af virkeligheden, uafhængigt af det individuelle forhold, mennesket står i til virkeligheden" (p. 340). "Den personlige mening udtrykker subjektets forhold til de bevidstgjorte objektive fremtrædelser" (pp. 343-344). Objektiv mening (som i virksomhedsteori kaldes betydning) er potentiel mening, der bliver til subjektiv mening, når det indgår i og skaber engagement i individets bevidsthed (Tønnesvang, 2003, p. 214). På tysk skelner man tilsvarende mellem objektiv og subjektiv mening med ordene *Bedeutung* og *Sinn*. På dansk kan man anvende betydning og mening, og på det seneste har Leontiev (2020, p. 31) foreslået en sondring mellem *C-meanings* og *P-meanings*, henvisende til kulturel mening og personlig mening.

”rigtige” handling kan være en bestemmende faktor for, om meningsoplevelse forekommer.

Spørgsmålet om, hvorvidt mening er noget, man skaber, eller noget, man opdager, diskuteres også af Baumeister og Landau (2018), der argumenterer mod den udbredte tendens til at anskue mening som noget, man i hovedsagen skaber. Mening er langt overvejende noget, man opdager i de myriader af sammenhænge, man indgår i gennem daglige gøremål. Selv i situationer, hvor man oplever at skabe noget nyt uden for sig selv, er dette nye oftest en kombinatorik af allerede eksisterende ting, som man opdager nye mulige forbindelser mellem. I den udstrækning at meningsskabelse – i betydningen at konstruere eller skabe noget nyt – finder sted, sker dette efter deres vurdering primært som subjektivt oplevede fænomener. I sådanne tilfælde kan oplevelsen af, at ny mening er skabt, være reel hos personer med disse oplevelser. Men spørgsmålet er, hvor meget dette nye (i deres oplevelser) afspejler nye erfaringer af mening i objektiv forstand. Baumeister og Landau er skeptiske og opfordrer meningsforskere til at:

... rethink the conventional, prevailing notion that people generally “make” or “construct” meaning. This assumption is reproduced in textbooks and popular overviews of the field, but it may obscure the nature of meaning and its role in thought and behavior (2018, p. 6).

Pointen er, at selvom mennesker oplever, at de subjektivt skaber mening, så er den mening, de skaber, mestendels oplevet før, det vil sige, at den vil typisk findes som meningsfænomen i verden i forvejen. Dette betyder ikke, at man som individuel eksistens ikke kan skabe egentlig ny mening. Men det betyder, at det formentlig forekommer betydelig sjældnere, end man almindeligvis antager.

7. Mening og kultur

Bestemmelsen af mening som et relationelt fænomen og konstateringen af, at mening både er noget, man skaber, og noget, man opdager, er i overensstemmelse med det forhold, at mennesker altid står i relation til deres omgivelser. Intet menneske er som bekendt en ø, heller ikke når det handler om mening (Schnell, 2021, p. 33). Mennesket er født med en parathed til at opleve mening, men mening er ikke konstitueret i individet fra naturens hånd. Mening er et eksistentielt anliggende. Det skabes og opdages i relation til det liv, man lever med andre mennesker, og i de samfund og kulturer, man er en del af, og som man til stadighed påvirker og påvirkes af. Mening kan ikke ses, men forbinder sig med menneskers tanker, hensigter og forståelser, som danner grundlag for, at de handler i verden og skaber noget, der kan ses. Selvom mening ikke er fysisk konstaterbar, skaber det altså fysisk konstater-

bare aftryk i omgivelserne. Hos Baumeister og Landau (2018) defineres mening netop som det forhold, at ikke-fysiske forbindelser skaber potentiel fysisk organisering:

... we arrive at two keys to understanding the nature of meaning: non-physical connection and potential organization. Together they explain how meaning is detached from the material world yet nevertheless exerts a real impact on physical phenomena (2018, p. 3).

Kulturelle, sociale og fysiske omgivelser er fyldt med potentiel mening, som mennesker med forskellige grader af eksistentiel indsigt og frihed kan vælge at aktualisere. Det kan handle om forskellige former for opdragelsespraksis, kærlighedsrelationer og arbejdsliv, hvis mening realiseres ved, at mennesker prøver at forstå dem samt vælger dem til og fra (Baumeister & von Hippel, 2020; se tillige Weick, Sutcliffe & Obstfeld, 2005, vedrørende deltagelse i meningskabelse i organisationer). Samtidig er mennesket afhængigt af, at kultur og samfund netop tilbyder sådanne mulige meninger at vælge blandt.

Den generelle pointe er, at sociale fællesskaber, kultur og samfund kontinuerligt forsyner mennesker med meningsreferencer og standarder (ideologier, trosretninger, sociale konventioner, visioner, normer, diskurser m.v.), som de i deres livsførelse finder sig til rette med, afstemmer sig efter, realiserer eller gør oprør mod. Gennem opvækst og uddannelse udvikler mennesker deres eksistentielle kapacitet til at opsnappe mening fra den brede vifte af livssituationer og sammenhænge, de deltager i. Grundbetingelserne er, at det sker i sameksistens, indlejret i kultur og samfund.

At meningsdannelse finder sted i sameksistens, betyder samtidig, at mening ikke som sådan er et individuelt fænomen. Selvom den oplevelsesmæssige reference for mening er de personer, der oplever mening (og det i den forstand er individuelt), så er mening i høj grad et kollektivt fænomen. Mening bæres i særlig grad af sprog, som mennesker deler med hinanden, af kulturelle koder, som man sammen forstår meningen med, og af de praksissammenhænge, som man forvalter meningsfuldt med hinanden (Baumeister & Landau, 2018, pp. 6-7). Mennesker er sociale væsner, der med deres individuelle livstilgange er kodet til at forvalte mening sammen (Katzenelson, 1994). Mening eksisterer og opleves både kollektivt og individuelt. Mening er således også betinget af, hvordan det forhandles og forstås i møder mellem mennesker med forskellige kontekstopfattelser, som påpeget af post-strukturalister (Dilley, 2002).

8. Mening og stabilitet

Menneskelivet er kontinuerligt eksponeret for forandring, såvel biologisk i takt med kroppens udvikling og forfald som eksistentielt i takt med

livets udfoldelse og udvikling. For at kunne håndtere disse konstante foranderligheder er der behov for referencer af stabilitet og bestandighed. Det særlige ved mening er, at det tilfører stabile forestillinger til de foranderlige processer i menneskets liv: "Meaning helps impose stability" (Baumeister & von Hippel, 2020, p. 9). At være religiøs indebærer eksempelvis typisk mere, end at man forholder sig til den større meningsdimension i sig selv. Det indebærer også at være en del af en menighed og et fællesskab, som i tillæg til troens overordnede betydning medvirker til at skabe struktur og stabilitet i tilværelsen (Emmons, 1999; Tønnesvang, 2006).

I forhold til meningsbegrebets tre grundkomponenter (forståelse, eksistentiel betydning og formål) har den stabilitetsskabende funktion af mening relevans på tre forskellige måder, der skærmer mod ubehag:

- **Ved meningens kognitive komponent** handler det om at undgå kaos. Det kan man gøre ved at skabe forståelse, forbindelse og sammenhæng
- **Ved meningens emotive komponent** handler det om at undgå tomhed. Det kan man gøre ved at skabe betydning, signifikans og fylde
- **Ved meningens konative komponent** handler det om at undgå stilstand. Det kan man gøre ved at skabe livskraft, fremdrift og retning.

9. Meningssøgen som grundvilkår

Mens tilstedeværelse af mening skaber stabilitet i form af sammenhæng, fylde og retning, så kan fravær af mening betyde kaos, tomhed og stilstand. Det kan opstå som følge af omstændigheder i menneskers omgivelser eller som følge af manglende formål og oplevet betydning, og det kan resultere i fortvivlelse og fravær af psykologisk velvære (Ryff & Singer, 2008; Ryan, Huta & Deci, 2008). I eksistenspsykologien taler man om meningsløshed som et eksistentielt grundvilkår (f.eks. Yalom, 1980). At forstå meningsløshed som grundvilkår handler om den konflikt eller ambivalens, der eksisterer mellem på den ene side at være et menneske, der søger efter mening, og på den anden side at være kastet ind i en verden uden forudgiven mening. Præmissen for eksistenstænkerne er, at der ikke er nogen forudgiven mening i den menneskelige verden, markant formuleret hos Sartre: "life has no meaning a priori. Before you live it, life is nothing, but it is for you to give it a meaning. The value of it is nothing other than the meaning that you choose" (Sartre, 1956, p. 309 – citeret efter Loudon, 2013, p. 25). I den forstand bliver de (eksistenstænkerne) lidt ilde stedt, kan man sige. Andre tænkere, som eksempelvis Frankl, Wong og Leontiev, mener derimod, at mening reelt eksisterer, og at mennesket har en opgave i forhold til at opdage den eller de mening(er), der er givet med dets liv

eller dets vej i livet. Enigheden mellem Frankl og eksistenstænkerne er, at menneskets søgen efter mening er et grundvilkår, og at manglen på mening i livet er den altoverskyggende eksistentielle belastning, et menneske kan opleve (Yalom, 1980, p. 421).

van Deurzen (2010), der selv er eksistenstænkter, har rettet en kritik mod Yalom for at negligere paradokset i relationen mellem meningssøgen og meningsløshed. Med sit stærke fokus på (angst for) meningsløshed som grundvilkår og underbetoning af den positive værdi, der ligger i spændingsrelationen mellem dette og den aktive meningssøgen, fremstår Yaloms eksistenspsykologi for pessimistisk (pp. 212-213). Yalom (1980) overser den eksistentielle værdi, der ligger i at lære at leve med paradokset mellem meningssøgen og meningsløshed. Hos van Deurzen (2010) anskues den positive værdi af meningssøgen og evnen til at leve med paradokset mellem meningssøgen og meningsløshed som en basal eksistensdimension. Det er, ifølge van Deurzen, denne eksistensdimension, der er den fundamentale, ikke den ensidige meningsløshed. Den opfattelse, at det er spændingsrelationen mellem meningssøgen og den muligt oplevede meningsløshed, der er fundamental i forhold til meningsspørgsmålet, arbejdes der også med i Vitaliseringspsykologien, som vi ser nærmere på i sidste del af artiklen. I Vitaliseringspsykologien tages den positive betydning af menneskets søgen efter mening til efterretning i en antagelse om, at mennesker har et psykologisk behov for mening.

10. Mening, værdier og holdning

Mening skaber stabilitet og struktur i menneskets liv. Det sker ved, at mening forbinder sig med værdier, som man kan orientere sig efter og kanalisere sine impulser, drifter og behov i forhold til, således at man ikke bliver styret af disse (Riker, 1996). Hos Frankl formuleres det med ordene: "Man is pushed by his drives. But he is pulled by his values" (1966/2019, p. 179). Som driftsvæsen skubbes man frem, og som meningsrettet væsen lader man sig lede af sine værdier. I spændingsfeltet mellem det, der driver én fremad, og de værdier, man lader sig lede af, udvikler man sin livsindstilling og holdning til de livsudfordringer, man møder på sin vej.

Værdier kan i almindelig forstand forstås som forestillinger om det ønskværdige, som mennesker lader sig lede af (Beck Jørgensen & Andersen, 2010). I Frankls teori (1966/2019) knyttes værdibegrebet til meningsbegrebet i den forstand, at værdier her henviser til universelle meninger, der refererer til menneskelige grundbetingelser. Det handler altså om ønskværdige forestillinger, som knytter sig til de grundbetingelser for menneskeligt liv og samliv, som er en forudsætning for, at mennesker kan trives og opleve mening i deres eksistens. Frankls synspunkt er her på linje med Løgstrups (1968/1994) antagelse om suveræne livsytringer (tillid, kærlig-

hed, barmhjertighed m.m.), der danner grobund for værdiskabelse og moral i menneskers liv og samliv.

De grundlæggende værdier i Frankls meningsteori handler om, hvad man giver til livet, hvad man tager imod fra verden, samt hvilke holdninger man møder skæbnesituationer med. Oplevelse af mening forbinder sig, ifølge Frankl (1964/2019, p. 118), med:

- at man giver noget til livet, f.eks. gennem kreativ skabelse og varetagelse af omsorg for andre
- at man tager imod fra verden, f.eks. gennem oplevelse af det, som andre giver, og i det hele taget i form af erfaringer og møder med andet og andre
- at man manifesterer en holdning til sine forskellige livssituationer – i spændingsfeltet mellem at give og tage imod. Det sker eksempelvis, når man står over for en (ultimativ) situation, som man ikke kan ændre – f.eks. uhelbredelig sygdom.

Netop muligheden for at indtage en *holdning* betyder, at livet potentielt aldrig ophører med at indeholde mening. Uanset hvilke livssituationer man måtte stå i som menneske, så har man mulighed for at forholde sig til disse. Man kan forholde sig åbent, modtagende og med forsøg på at finde mening i sin situation eller fortvivlelse, eller man kan forholde sig lukket, forsvarende og med foragt eller håbløshed. Frankl (1964/2019) peger her på den betydning, det har, at man med sin holdning eller livsindstilling kan imødegå livsomstændigheder med mulighed for at finde mening i selv de mest udfordrende situationer. Den generelle lære af dette er, at det handler om at få noget meningsgivende ud af det, man møder i livet, uanset hvordan det, man møder, tager sig ud.

De holdninger, man indtager i forhold til forskellige (mere eller mindre udfordrende) livssituationer, er på den ene side en manifestation af det mentale meningssystem, man anvender til at organisere og regulere sit liv. På den anden side bidrager de til at skabe dette meningssystem. I konkrete livssituationer er det i relationen mellem det mentale meningssystem på den ene side og de situationelle forhold på den anden side, at man oplever den eksistentielle mening, der knytter sig til situationen. For at forstå, hvad det handler om, skal vi se på sondringen mellem global og situationel mening.

11. Det mentale meningssystem: global og situationel mening

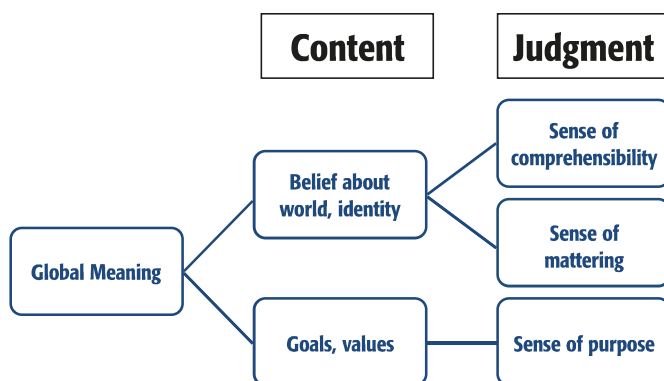
Global og situationel mening udgør, ifølge Park (2010), grundingredienserne i det mentale meningssystem. Global mening henviser til det generelle orienteringssystem, som består af kognitive rammebetingelser for at

fortolke erfaringer og forholde sig til sine aspirationer og sin motivation (p. 258). Situationel mening henviser til oplevet mening i specifikke situationer. Måderne, hvorpå man konkret oplever mening eller fravær af mening på bestemte tidspunkter, er en manifestation af relationen mellem global og situationel mening.

Som det ses af figur 1, omfatter det globale eller generelle orienteringssystem et indholdsdomæne og et vurderingsdomæne (Park, 2017a). *Indholdsdomænet* har to komponenter, henholdsvis en kognitiv og en motivationel komponent. Den kognitive komponent omfatter de overordnede overbevisninger, man har om den verden, man lever i. Byggestenene i disse overbevisninger er kognitive kerneskemaer, gennem hvilke man fortolker sine erfaringer med (at omgås) sine omgivelser. Den motivationelle komponent på indholdsdomænet omfatter forestillinger om mål og de dertil knyttede motivationelle hierarkier og værdier, som man forbinder sig med.

Vurderingsdomænet i det globale meningssystem omhandler de fornemmelser af forståelighed, eksistentiel betydning og formål, som man forbinder med de kognitive og motivationelle komponenter på indholdsdomænet. Vurderingsdomænet er på den måde en emotionel resonansbund for de generelle subjektive oplevelser af mening, man har i overensstemmelse med sine overbevisninger og motivationelle præferencer på indholdsdomænet. Disse oplevelser er dog samtidig betinget af de konkrete situationer, man kontinuerligt befinder sig i, og som aktiverer det globale meningssystem. På den måde er de situationelle meningssammenhænge, som man deltager i, anledning til det globale meningssystems aktivering som grundlag for at forholde sig til den situationelle mening. Man kan anskue det som en dynamisk figur-grund-relation (Sonne & Tønnesvang, 2015), hvor det er forholdet mellem det globale meningssystem (grund) og den situationelle meningssammenhæng, der betinger, om det, man oplever i en situation (figur), giver anledning til mening, meningsnysgerrighed, meningsforstyrrelse eller meningstab (Park, 2010).

Ved uoverensstemmelse mellem situationel og global mening opstår der kognitiv dissonans, hvilket man kan forsøge at reducere gennem "meaning making efforts" (Park, 2010, p. 259). Hvis det handler om situationer, man ikke kan ændre, kan en af disse indsatser være meningsbaseret coping (Folkman, 1997), hvorved man tilskriver mening til at skulle håndtere den skæbnesituation, man befinder sig i. Man finder med andre ord mening i at bære sin skæbne. Meningsbaseret coping er i den forstand beslægtet med Frankls værdi om holdning, med hvilken man forholder sig med en meningskabende indstilling til en situation, man ikke kan ændre.



Reprinted by permission of Taylor & Francis Ltd.: Park, C.L. (2017a). Unresolved tensions in the study of meaning in life. *Journal of Constructivist Psychology*, 30 (1), s. 70.

Figur 1. Det globale meningssystem (Park, 2017a, p. 70.) Som det ses af figuren, svarer komponenterne på vurderingsdomænet til de tre grundkomponenter i mening (forståelse, eksistentiel betydning og formål). Parks model over global mening spænder således over den klassiske tredeling i psyken, som oppefra og ned i vurderingsdomænet er det kognitive, det emotive og det konative domæne.

Den dynamiske relation mellem global og situationel mening danner grundlag for måderne, hvorpå mening opleves og fortolkes, når mennesker forvalter deres eksistens. Den danner samtidig mental reference for måderne, hvorpå deres søgen efter mening og undgåelse af meningsløshed får betydning. Spørgsmålet er imidlertid, hvad det er, der – ud over indflydelsen fra det mentale meningssystem – danner grundlag for, at mennesker overhovedet *søger* mening.

12. Psykologiske behov og mening

Hos eksistenstænkerne forklares menneskets meningssøgen med henvisning til eksistentielle grundvilkår (Yalom, 1980) eller spændinger i eksistentielle grunddimensioner (van Deurzen, 2010). I behovspsykologien taler man om meningssøgen og meningsskabelse som manifestationer af psykologiske grundbehov. I dele af behovspsykologien er man af den opfattelse, at oplevet mening er en følgevirkning af tilfredsstillende af en række psykologiske grundbehov, som ikke i sig selv omfatter et behov for mening (Weinstein, Ryan & Deci, 2012/2017). Spørgsmålet er imidlertid, om menneskets meningssøgen også kan siges at udspringe af et psykologisk grundbehov for mening? Dette spørgsmål vil i det følgende blive besvaret bekræftende.

Siden Henry Murray (1938) lavede sit omfattende arbejde med at katalogisere menneskets behov, har man diskuteret, hvilke psykologiske behov der mest centralt foranlediger motivation i menneskets eksistens. I de centrale dele af mainstreamlitteraturen har man identificeret, hvad man kalder *the big*

three, henholdsvis *Need for Achievement* (McClelland, Atkinson, Clark & Lowell, 1953), *Need for Power* (Winter, 1973) og *Need for Intimacy* (McAdams, 1982). Hos Maslow (1954) sondres der mellem psykologiske mangelbehov for sikkerhed, samhørighed og selvagtelse på den ene side og vækstbehov for selvaktualisering på den anden side. Hos Baumeister og Leary (1995) argumenteres der for forekomsten af et behov for tilhør som det mest fundamentale psykologiske behov. Hos Nohria (Lawrence & Nohria, 2002; Nohria, Groysberg & Lee, 2008) fokuseres der på behov for at besidde, behov for at forstå, behov for at skabe bånd og behov for at forsvare. Hos Pink (2009) arbejdes der med behov for autonomi, kompetence og formål.

Gennem de senere år har selvdetermineringsteoretikerne Edward Deci og Richard Ryan indtaget en central placering i behovsforskningen med deres afdækning af tre psykologiske grundbehov, henholdsvis behov for kompetence, behov for relaterethed og behov for autonomi. De tre psykologiske behov er grundbehov i den forstand, at de vedrører dybdestrukturer i den menneskelige psyke (Deci & Ryan, 2000, p. 229). Grundbehovene er manifestationer af menneskets iboende og livslange tilbøjeligheder til at efterstræbe effektivitet, forbundethed og personlig sammenhæng.

På grundlag af deres omfattende teoretiske og empiriske arbejde argumenterer Deci og Ryan (2000) for, at tilfredsstillelse af de tre behov er "... essential for the healthy development and well-being of all individuals regardless of culture" (p. 231). Behovene er altså både iboende og universelle, hvorved de kandiderer til en klassifikation som *antropologiske konstanter*, hvormed netop menes, at de er iboende menneskeartens natur på tværs af kultursammenhænge (Katzenelson, 2001).

13. Mening som psykologisk grundbehov – i diskussion med SDT

Hos Frankl identificeres som tidligere nævnt et behov for mening, formuleret som en vilje til mening, der knytter sig til menneskets selvtranscendente natur. At være menneske betyder, ifølge Frankl (1966/2019, p. 177), at være rettet mod noget andet og større end sig selv, at række ud efter mening og formål i livet. Grundlaget for at række ud efter mening er et iboende behov for mening, der i Frankls terminologi manifesterer sig som en vilje til mening: "I have circumscribed this most human of all human needs by the motivation theoretical term will to meaning" (Frankl, 1985/2011, p. 139). Behovet for mening er ikke en afledning af andre behov eller drivkræfter. Det eksisterer i sig selv som sin egen fundamentale grundkomponent i menneskets konstitution: "... the will to meaning is really a specific need not reducible to other needs, and is present in all human beings to a greater or lesser degree" (Frankl, 1972/2019, p. 43).

Frankl (1964/2019, p. 113) gør andetsteds i sit arbejde opmærksom på vigtigheden af at forstå, at viljen til mening ikke går i dvale ligesom behov

og drifter, der følger et homeostaseprincip, vil gøre, når de er tilfredsstillet. Behovet for mening i Frankls teori er i sin karakter beslægtet med vækstbehov hos Maslow (1954) eller psykologiske grundbehov hos Deci og Ryan (2000), der ikke ophører med at være funktionelt virkende, når de realiseres. Anskuet således er viljen til mening funderet i et psykologisk grundbehov for mening, der som dybdestruktur i psyken ikke ophører med at virke i det øjeblik, mennesket oplever mening. Ført an af dets selvtranscendente natur vil mennesket fortsat orientere sig mod at søge og opfylde meningen med og i sit liv: "Will to meaning is fact, not faith" (Frankl, 1961/2019, p. 61).

Andre forskere har udtrykt skepsis over for antagelsen om, at mening skulle være et selvstændigt behov. Mest relevant for nærværende sammenhæng er det, at Deci og Ryan i et samarbejde med Weinstein – hvor de forsvarer SDT-tænkningens påstand om, at der netop (og udelukkende) findes tre grundbehov – afviste, at mening skulle være et selvstændigt behov (Weinstein et al., 2012/2017). Deres afvisning af mening som et selvstændigt behov fandt sted i en diskussion om, hvorvidt mening i sig selv foranlediger velvære i menneskers liv. Grundlaget for deres diskussion var et studie af relationer mellem meningsfølelse, tilfredsstillelse af grundbehov (autonomi, kompetence og relaterethed), livstilfredshed samt fravær af angst og depression (Weinstein et al., 2012/2017, p. 91). Studiet viste, at de positive konsekvenser af oplevet mening (for livstilfredshed og fravær af angst og depression), som de fandt frem til, var medieret af oplevet tilfredsstillelse af behovene for autonomi, kompetence og relaterethed og således ikke var en direkte konsekvens af den oplevede mening. Weinstein et al.s (2012/2017) argument var derefter, at tilfredsstillelse af SDT-behovene også skaber mening og på den måde danner grundlag for sundhed og velvære. I overensstemmelse med dette konkluderede de, at mening opstår som resultat af noget andet frem for i sig selv, f.eks. af sådanne former for stræben efter formål, der gør det muligt for mennesker at opleve sig selvstyrende (autonome), kompetente og relateret til andre (p. 98).

Til grund for deres diskussion af meningsbehovet anvendte Weinstein et al. (2012/2017) Stegers MLQ og dennes empiriske indkredsning af henholdsvis *tilstedeværelse af mening* og *søgen efter mening* (Steger et al., 2006). Deres konklusion om, at oplevet mening afledes af de øvrige tre behovs tilfredsstillelse og således *ikke* beror på et behov i sig selv, hviler på dette metodiske grundlag.

En korrektion til Weinstein et al.s (2012/2017) konklusion er efterfølgende blevet fremstillet af forskergruppen Zhang, Sang, Chen og Deng (2018), som påviste en selvstændig faktorstruktur for et *behov for mening*, der ligger ud over de to kategorier for *tilstedeværelse af mening* og *søgen efter mening*, som indgår i Stegers MLQ. Zhang et al. (2018) argumenterer således på et mere bredt metodisk grundlag for, at *behovet* for mening danner grundlag for bestræbelser på at *søge* efter mening, mens *tilstedeværelse* af mening afspejler, i hvilken udstrækning behovet for mening er tilfredsstillet (p. 192). Deres konklusion er derefter, at *behov* for mening, *søgen* efter mening og *tilste-*

deværelse af mening fremstår som tre selvstændige empiriske kategorier, der gensidigt influerer og reflekterer hinanden. Zhang et al.s (2018) indkredsning af et behov for mening som empirisk kategori er i god overensstemmelse med de teoretiske grundantagelser vedrørende vilje til mening som et behov i Frankls meningsteori.

I en publikation fra 2018 knytter SDT-teoretikeren Ryan i samarbejde med Martela og Steger imidlertid også an til Frankls meningsteori (Martela, Ryan & Steger, 2018). Det sker i en sammenhæng, hvor de mener at kunne identificere et *need for beneficence* som et fjerde behov ved siden af de tre oprindelige SDT-behov. Ordet *beneficence* henviser til kvaliteten eller tilstanden af at gøre godt eller forårsage, at godt bliver gjort (Merriam-Webster Dictionary, 1989). Og studier har vist, hvordan forskellige former for *beneficence* eller godhed er forbundet med en større fornemmelse af mening (Martela et al., 2018, p. 1263). Som de yderligere konstaterer, er der bred dækning i litteraturen for, at meningsfuldhed opstår i forbindelser til andre mennesker, til den større verden og ved at være dedikeret til en sag, der er større end én selv (Martela et al., 2018). De peger selv på, at dette er i overensstemmelse med Frankls teori, og de vurderer, at tilfredsstillelse af relaterethed og *beneficence* knytter an til dimensioner af større sammenhænge i menneskers liv. På dette grundlag konkluderes det så, at *beneficence* i tillæg til behovene for autonomi, kompetence og relaterethed er en central faktor i grundlaget for, at mennesker kan opleve deres liv som meningsfuldt (Martela et al., 2018, p. 1264).

I tillæg til Zhang et al.s (2018) korrektion af Weinstein et al.s (2012/2017) afvisning af mening som selvstændigt behov får vi således med Martela et al. (2018) fremlagt støttende indikation for, at der både er teoretisk og empirisk belæg for påstanden om, at behovet for mening er et fjerde behov på linje med SDT-behovene. Martela et al. reserverer dog dette behov til termen *beneficence*. De går ikke så vidt som til at anerkende, at der er tale om et grundbehov med samme status som de øvrige SDT-behov. Vores vurdering er en anden, nemlig at *beneficence* er en formålskomponent i den mere overordnede meningsstruktur (omfattende forståelse, formål og eksistentiel betydning), der forbinder sig med et behov for mening som grundlag for menneskets meningssøgen.

14. Mening med stort M og mening med lille m

I en dansk sammenhæng har Ravn (2021) lavet en velskrevet fremstilling af selvdetermineringsteori, hvori han også diskuterer, hvorvidt mening er et behov i sin egen ret. Modsat vores vurdering konkluderer Ravn (2021, p. 79) med opsummerende reference til Ryan og Deci (2017, pp. 628-629) og Martela og Ryan (2020, pp. 130-131), at *beneficence* nok er et selvstændigt, trivselsforstærkende element i menneskets motivation, men at det *ikke* kan-

diderer til at være et fuldgyldigt behov på linje med de øvrige SDT-behov. Ifølge Ravn (2021) kan det muligvis betragtes som et ”næsten-behov”.

Anskuet i nærværende artikels begrebsforståelse af mening som omfattende både en forståelseskomponent, en formålskomponent og en eksistentiel betydningskomponent, er det for så vidt rigtigt, at *beneficence* i sig selv er et næsten-behov. Men det er i så fald af en anden grund end den af Ravn fremstillede. *Beneficence* er ikke et næsten-behov, fordi det ikke er et rigtigt behov. *Beneficence* er et næsten-behov, fordi det i sig selv kun udgør en delmængde af meningsbegrebet, nemlig formålskomponenten. Pointen er imidlertid, at mening som psykologisk grundbehov er underliggende for meningsstrukturen i sin helhed, dvs. omfattende såvel meningens formålskomponent som meningens forståelses- og eksistentielle betydningskomponent. Park og George (2020, p. 43) foreslår i overensstemmelse med dette, at behovet for mening kan forstås som et behov for at have et funktionelt meningssystem. Dette sker for deres vedkommende i en diskussion med Baumeister og von Hippel (2020), der overvejer, om det kun er den kognitive forståelseskomponent i meningsbegrebet, der afspejler et behov, mens formåls- og betydningskomponenterne nærmere skal betragtes som ”wants” i stedet for ”needs” (p. 13). Baumeister og von Hippels overvejelse beror på en evolutionær antagelse om, at den kognitive forståelse af mening er en tidligere dannelse i menneskets udviklingshistorie end betydningen af formål og eksistentiel betydning (p. 5). Park og George (2020, p. 45) argumenterer mod dette, at Baumeister og von Hippel overser betydningen af de tidligste religiøse verdensbilleder, som netop modsvarende alle tre komponenter i den eksistentielle mening i form af et sammenhængende forklaringsystem (i relation til forståelseskomponenten), specifikke værdier, mål og formål (i relation til formålskomponenten) og mulighed for transcendens i forhold til det ordinære liv (i relation til den eksistentielle betydningskomponent). De konkluderer på dette grundlag, at:

... all three components of existential meaning – comprehension, purpose, and mattering – are deeply seated human needs, given that, without them, humans do not flourish, effectively reducing their adaptation and reproductive success (Park & George, 2020, p. 43).

Set i nærværende artikels perspektiv er der særligt én ting, som påkalder sig opmærksomhed i relation til forståelsen af mening som et grundbehov, nemlig at et behov for mening *ikke* i sig selv er det samme som hverken *skabelse af mening* eller *søgen efter mening*. *Meningskabelse* finder sted på mange forskellige måder, og bl.a. også som følge af tilfredsstillelse af de øvrige SDT-behov som beskrevet i Weinstein et al. (2012/2017). *Meningssøgen* kan tilsvarende være båret frem af de øvrige grundbehovs aktivering og tilfredsstillelse. Dette kan eksempelvis ske, når man søger mening i sine relationer til andre mennesker (ved aktivering af behovet for relaterethed) eller gennem kreativ løsning af sine arbejdsopgaver (ved aktivering af behovet for kompetence).

Men meningssøgen og meningsskabelse har også rod i et meningsbehov (Zhang et al., 2018), der som dybdestruktur i psyken (antropologisk konstant) modsvarer en strukturelt betinget funktionsnødvendighed af:

- *at* mennesker har idealer og værdier at leve og udvikle sig efter (Riker, 1996, p. 71)
- *at* mennesker har meningshorisonter (*horizons of meaning*) uden for sig selv at orientere deres eksistens i forhold til som grundlag for at kende deres egen betydning (Taylor, 1991)
- *at* mennesker har overordnede referencer for at skabe forståelsesgrundlag for livets tragedier (Andersen, Chen & Carter, 2000, p. 270)
- *at* mennesker sammen med andre mennesker kan organisere sig i samfund på grundlag af ”delte overbevisninger om det gode liv” (Redfield, 1960, p. 347).

Med henblik på at markere forskellen på, hvornår man taler om menneskets grundlæggende behov for *at* have idealer, værdier og delte antagelser om, hvordan liv skal leves som meningsreference for dets eksistens på den ene side, og hvornår man taler om menneskers konkrete oplevelser af mening i form af forskellige former for meningsskabelse og konkret meningssøgen på den anden side, skal der herfra foreslås, at der skelnes mellem mening med *stort M* og mening med *lille m*.

- **Mening med *stort M*** henviser til behovet for mening som en antropologisk konstant (det, *at* man har behov). Mening med stort M er et strukturbegreb, der vedrører menneskets selvtranscendente natur og dets uundgåelige rettedhed mod og spørgen til den større verden, det eksisterer i
- **Mening med *lille m*** er derimod et indholdsbegreb, der henviser til menneskers konkrete oplevelser af mening, meningssøgen og meningsskabelse, som udtryk for de forskellige måder, hvorpå mennesker fænomenologisk kan og vil opleve søgen efter og tilstedeværelse af mening.

Sondringen mellem mening med *stort M* og mening med *lille m* skelner mellem det grundlæggende behov for mening i form af en antropologisk grundstruktur (*M*) i menneskets eksistens på den ene side og indholdsmæssig søgen efter, oplevelse eller skabelse af mening (*m*) på de mangfoldige måder og niveauer, som det sker i menneskeliv, på den anden side. Når vi skelner mellem *M* og *m*, har det således ikke noget at gøre med, om man som menneske oplever, hvad man vil betragte som *stor mening* (f.eks. i form af en tro på Gud og uantastelige værdier) eller *lille mening* (i dagligdagens gøremål). At opleve stor mening (i form af eksempelvis en tro på Gud) svarer til at have en stor oplevelse af mening med *lille m*.

15. Vitaliseringspsykologiens meningsforståelse

I Vitaliseringspsykologien arbejdes der med en sammenfattende dynamisk forståelse af behov for autonomi, mestring, tilhør og mening som fire prototypekategorier af psykologiske grundbehov (Tønnesvang, 2019). Behovene for autonomi, mestring og tilhør har en pendant til Deci og Ryans behov for autonomi, kompetence og relaterethed, mens behovet for mening er i overensstemmelse med den foregående argumentation for dette behovs eksistens (Park & George, 2020; Frankl, 1972/2019; 1985/2011).

Selvom Vitaliseringspsykologiens forståelsesramme stemmer overens med toneangivende behovsteorier, er den ikke udviklet på baggrund af disse. Grundlaget for Vitaliseringspsykologien går tilbage til Hansen (2001) og dennes teori om fire grundformer af motivationel rettethed, som blev udviklet med afsæt i – og som en reformulering af – Kohuts selvpsykologi og teori om det bipolare selv (Kohut, 1977, 1984). Ifølge Hansen (2001) er menneskets eksistensmotivation funderet i en dynamisk strukturel komposition, der omfatter fire grundformer af motivationel rettethed. Disse motivationelle rettetheder former i dynamisk samspil grundlaget for de måder, hvorpå mennesket engagerer sig i sine omgivelser og relationer, former og udvikler sin selvfølelse, sine ambitioner og sin identitet samt udvikler de evner, talenter og færdigheder, der skal til for, at mennesket kan realisere sine ambitioner i afstemt forvaltning med de værdier, det influeres af, internaliserer og selv bliver bærer af. De fire grundformer af motivationel rettethed er henholdsvis:

- En *selvhensførende motivationel rettethed* mod selvmanifestation. Denne rettethed handler om at manifestere sin individualitet og udvikle ambition og selvfølelse som grundlag for personlig identitet
- En *fællesskabshensførende motivationel rettethed* mod socialitet og fællesskab. Denne rettethed handler om at skabe sociale bånd og udvikle social følelse som grundlag for social identitet
- En *andenhenførende motivationel rettethed* mod betydningsdannelse. Denne rettethed handler om at orientere sig mod idealer værdier og mening i tilværelsen som grundlag for at udvikle livsretning og moralsk identitet
- En *mestringshensførende motivationel rettethed* mod omverdensmestring. Denne rettethed handler om at udvikle omverdenskompetence og *self-efficacy* (mestrende selvtillid) som grundlag for at udvikle funktionsidentitet.

Den teoretiske gevinst ved at forstå grundmotivation i en intentionalitetspsykologisk rettethedsterminologi er, at man indfanger det forhold, at det engagement, der ligger i de motivationelle rettetheder, er koblet til fornemmelsen af at være den, man er, når man motiveres til noget. Når man engagerer sig

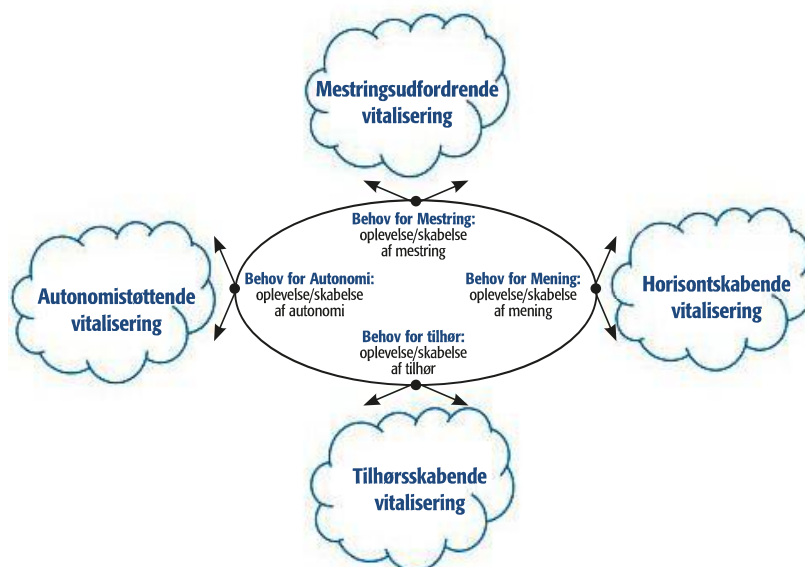
motivationelt i noget, så er det ikke en motivation, der sker, uden at man har installeret sin selvfølelse i den. Det er netop en motivation, der sker, i forbindelse med at man har en følelse af at være den, der gør det, der gøres. Man er ikke nødvendigvis bevidst reflekteret i forhold til det, man er engageret i, men selvfølelsen er til stede: Der er ”nogen hjemme” så at sige.

En anden gevinst ved at arbejde med motivation i en rettethedsterminologi er, at det indbefatter en dobbelthed af rettethed *mod* og rettethed *af* (Bertelsen, 1994). Når man motiverer retter sig *mod* noget eller nogen i sine omgivelser, så rettes man samtidig *af* dette noget eller disse nogen. Således er omgivelsernes betydning til enhver tid til stede i den motivation, som man har aktiveret i forhold til at gøre noget. Gennem menneskets udvikling sker der (i overensstemmelse med Kohuts tænkning) det, at de fire grundformer af motivationel rettethed indgår i en dynamisk-strukturel selvkonfiguration. Denne selvkonfiguration manifesterer sig så i det enkelte menneskes typiske måder at rette sig *mod* og *af* de responser i dets omgivelser, der kan understøtte og stimulere dets livsengagement, selvsammenhæng, meningsoplevelse og fællesskabsfølelse. Mennesker har i den forstand hver deres særlige typiske måder at søge anerkendelse, at søge mening og værdi, at søge mod tilhør og fællesskab samt at mestre deres opgaver og sig selv med en særlig personlig stil (Hansen, 2001).⁶

Relevansen af de vitaliseringspsykologiske betragtninger af motivation for nærværende artikel er, at de fire motivationelle rettetheder fra Hansen (2001) kan anskues som intentionalitetspsykologiske manifestationer af de

6 Ethvert menneske har brug for responderende omgivelser for at kunne udvikle sig optimalt i de fire rettetheder. Hos Kohut (1977) indfanges den selvunderstøttende betydning af omgivelserne for de fire rettetheder med termen selvobjekter, hvormed menes objekter, som opleves som en forlængelse af selvet og har understøttende betydning for dets udvikling, livsengagement og selvsammenhæng. I Vitaliseringspsykologien reformuleres selvobjekt-sproget med terminologien vitaliserende relationer. Ordet ”vitalisere” stammer fra det franske *vitaliser* og betyder at levendegøre eller give livskraft til. Vitaliserende relationer henviser i overensstemmelse med dette til ”sådanne dimensioner ved forholdet til betydningsfulde andre, som opleves som selvunderstøttende og selvopløftende, og som er nødvendige for etablering, opretholdelse og fortsat udvikling af et sammenhængende selv” (Hansen, 2001, p. 78). Vitaliserende relationers betydning i menneskeliv kan metaforisk beskrives som den ”psykologiske ilt”, der er nødvendig for at udvikle, opretholde og realisere en fuldtone eksistens. Svarende til at der er fire motivationelle rettetheder, er der fire grundformer af vitaliserende relationer, som rummer psykologisk ilt, henholdsvis anerkendende, tilhørsskabende, mestringsstøttende og horisontskabende ilt. Ikke mindst den horisontskabende vitaliseringsrelation er interessant i nærværende sammenhæng, da den svarer an på den andenhenførende rettethed, som hos Kohut er udtryk for idealisering i betydningen at rette sig mod noget større, som rummer mening og værdi. I Vitaliseringspsykologien er den horisontskabende ilt komplementær til behovet for mening i manifestationen af dette behov som en motivationel rettethed mod de større sammenhænge, man bevæger sig i som menneske.

psykologiske grundbehov for autonomi, mestring, tilhør og mening. Denne forbindelse er der redegjort for i flere af Tønnesvangs arbejder (f.eks. 2013, 2019; Tønnesvang, Schou & Hansen, 2020). Pladsen her tillader ikke, at det elaboreres yderligere. Dog skal det konstateres, at psykologiske behov i Vitaliseringspsykologien eksplicit formuleres som psykologiske, i og med at de beskrives som havende rettethedens form. Behovet for mening er således ikke et behov, der skubber på bagfra (som drifter), men et behov, der foranlediger, at man aktivt retter sig *mod* og rækker ud i verden for at lade sig rette *af* de potentielle meningsmuligheder, der eksisterer i omgivelserne. Relationen mellem behovet for mening og de potentielle meningsmuligheder i menneskets omgivelser er komplementær. Behovet for mening ville ikke eksistere, hvis ikke mening fandtes. Omvendt ville potentiel mening ikke kunne realiseres som oplevet mening, hvis ikke mennesker søgte at afdække det gennem realisering af deres behov for mening.



Figur 2. Vitaliseringsmodellen. Figuren viser med ellipsen i midten de fire psykologiske grundbehov for Autonomi, Mestring, Tilhør og Mening. Det ses af figuren, at hvert behov kan anskues i betydninger af at være en strukturel grundkategori (skrevet med store bogstaver) og som fænomenologiske oplevelseskategorier (skrevet med små bogstaver). Til hvert af de fire behov svarer i omgivelserne en responderende vitalisering, som i figuren er vist som skyer med reference til metaforen om den ”psykologiske ilt”, der er betingende for den menneskelige eksistens med analogi til den fysiske ilds betydning for den biologiske organisme. De fire vitaliseringer skaber komplementære omverdensresponses for de psykologiske behovs manifestationer af motivationel rettethed mod selvmanifestation, omverdensmestring, socialitet og mening.

Vitaliseringspsykologiens behovsforståelse er sammenfattet i Vitaliseringsmodellen i figur 2. Som det ses, skelnes der i modellen mellem behovene i deres egenskab af antropologiske konstante grundbehov skrevet med store bogstaver og i deres manifestationer som fænomenologiske oplevelser af autonomi, mestring, tilhør og mening skrevet med små bogstaver. Behovene i Vitaliseringsmodellen er dynamisk-strukturelt forbundne med hinanden forstået på den måde, at de i det konkret levede liv gensidigt betinger hinandens måder at virke og komme til udtryk på. Tilsvarende vil de fænomenologiske oplevelser af autonomi, mestring, tilhør og mening være manifestationer af de dynamiske relationer mellem behovene. Man kan således aldrig med sikkerhed for en overfladebetragtning afgøre, om det, der ligner et menneskes søgen efter mening, er et dække over et aktiveret behov for at høre til i en sammenhæng med andre mennesker. Den nærmere undersøgelse af, hvilke behov der er på spil, hvordan og hvornår i menneskets eksistentielle udfoldelser kalder på fænomenologisk undersøgelse i samspil med det konkrete individ, det handler om (Hansen, 2001). Det enkelte menneske er unikt i både dets synlige og mindre synlige eksistentielle manifestationer af dets fænomenologi.

16. Meningsarbejde i praksis

I Vitaliseringspsykologien er der udviklet en række dialogværktøjer til samtale om betydningen af mening og de øvrige psykologiske behov i forskellige livssammenhænge. Der er endvidere udviklet redskaber til analyse af forskellige miljøers vitaliserende betydning for menneskers udvikling og eksistens. Ét af dialogværktøjerne er Vitaliseringskompasset, som anvendes til meningsreflekterende samtale, f.eks. i relation til uddannelse, arbejdsliv og i samtalerapi. Dette kan ikke uddybes her, men se evt. Tønnesvang og Schou (2018) samt Tønnesvang, Schou og Hansen (2020).

17. Afslutning

Artiklens overskrift er *mening, eksistens og psykologiske behov*. Målet har været at undersøge meningsbegrebets kernebetydning og spændvidde som både alment forståelsesbegreb og som eksistentielt formåls- og betydningsbegreb. Målet har endvidere været at undersøge, om der er grundlag for at antage, at mening kan forstås som et psykologisk grundbehov på lige fod med øvrige centrale grundbehov i den psykologiske forskning. Det er artiklens konklusion, at et behov for mening har samme centrale betydning i menneskets eksistens som dets behov for autonomi, tilhør og mestring. Mening er således en fundamental kategori i menneskets eksistens, og betydningen af, at menneskers omgivelser rummer potentielt

”god” mening, kan næppe undervurderes. Pointen er, at behovet for mening ikke i sig selv rummer et bestemt indhold. Det, at mennesket har behov for mening, siger altså ikke noget om, hvorvidt den mening, de søger, er konstruktiv og *wise* (som Sternberg kalder det), eller om den er destruktiv og ond. Det fortæller os blot, at mennesket har et fundamentalt behov for mening, at det ikke kan leve uden mening. Hvis menneskets omgivelser ikke rummer gode meningsmuligheder, så vil det med dets behov for mening søge andre steder hen for at realisere dette.

REFERENCER

- Andersen, S.M., Chen, S., & Carter, C. (2000). Fundamental needs: making social cognition matter. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_02
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R.F., & Landau, M.J. (2018). Finding the meaning of meaning: emerging insights on four grand questions. *Review of General Psychology*, 22(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/gpr0000145>
- Baumeister R.F., & von Hippel, W. (2020). Meaning and evolution: why nature selected human minds to use meaning. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 4(1), 11-18. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.26613/esic.4.1.158/html>
- Bertelsen, P. (1994). For evigt forbundet: de almenpsykologiske potentialer i Kohuts selvpsykologi. *Psyke & Logos*, 15(1), 267-315.
- Crumbaugh, J.C., & Maholick, L.T. (1964). An experimental study in existentialism: the psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U)
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The ”what” and ”why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dilley, R.M. (2002). The problem of context in social and cultural anthropology. *Language and Communication*, 22, 437-456. [https://doi.org/10.1016/S0271-5309\(02\)00019-8](https://doi.org/10.1016/S0271-5309(02)00019-8)
- Emmons, R.A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Soc. Sci. Med*, 45(8), 1207-1221. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(97)00040-3)
- Frankl, V.E. (1946/2011). *Man's search for meaning: the classic tribute to hope from the holocaust*. London: Ryder.
- Frankl, V.E. (1961/2019). Basic concepts of logotherapy. In V.E. Frankl (Ed.), *The feeling of meaninglessness: a challenge to psychotherapy and philosophy* (pp. 61-70). Wisconsin: Marquette University Press.
- Frankl, V.E. (1964/2019). The philosophical foundations of logotherapy. In V.E. Frankl (Ed.), *The feeling of meaninglessness: a challenge to psychotherapy and philosophy* (pp. 107-120). Wisconsin: Marquette University Press.
- Frankl, V.E. (1966/2019). What is meant by meaning In V.E. Frankl (Ed.), *The feeling of meaninglessness: a challenge to psychotherapy and philosophy* (pp. 177-185). Wisconsin: Marquette University Press.

- Frankl, V.E. (1972/2019). The feeling of meaninglessness. In V.E. Frankl (Ed.), *The feeling of meaninglessness: a challenge to psychotherapy and philosophy* (pp. 42-47). Wisconsin: Marquette University Press.
- Frankl, V.E. (1985/2011). Man's search for ultimate meaning. In V.E. Frankl (Ed.), *Man's search for ultimate meaning* (pp. 137-154). London: Rider.
- Frankl, V.E. (2019). *The feeling of meaninglessness: a challenge to psychotherapy and philosophy*. Wisconsin: Marquette University Press.
- George, L.S., & Park, C.L. (2014). Existential mattering: bringing attention to a neglected but central aspect of meaning? In P. Russo-Netzer & A. Batthyany (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 39-51). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_3
- George, L.S., & Park, C.L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Gibson, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Hansen, J.T. (2001)/senere Tønnesvang, J. *Selvet som rettethed: en teori om noget af dét, der driver og former menneskeliv*. Aarhus: Klim.
- Jørgensen, T.B., Andersen, L.B. (2010): Værdier og motivation i den offentlige sektor. *Økonomi & Politik*, 83(1), 34-46.
- Katzenelson, B. (1994). *Homo socius – en socialpsykologisk grundbog*. København: Gyldendal.
- Katzenelson, B. (2001). Hvad er antropologisk psykologi. *Journal of Anthropological Psychology*, 9.
- Katzenelson, B. (2017). *Handling, adfærd, præg – det mentale livs elementære former*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure*. Chicago IL: University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226006147.001.0001>
- Lawrence, P.R., & Nohria, N. (2002). *Driven – how human nature shapes our choices*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Leontiev, A.N. (1977). *Problemer i det psykiskes udvikling, bd. II*. København: Bibliotek Rhodos.
- Leontiev, D. (2017). The divine knot: a relational view of meaning. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 50-56. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119081>
- Leontiev, D. (2020). Meaning at the crossroads of evolution, culture, and person. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 4(1), 31-33. <https://doi.org/10.26613/estic/4.1.162>
- Louden, R.B. (2013). Meaningful but immoral lives? In B. Himmelmann (Ed.), *On meaning in life* (pp. 23-43). Berlin: Walter de Gruyter Inc. <https://doi.org/10.1515/9783110324242.23>
- Løgstrup, K.E. (1968/1994). *Opgør med Kierkegaard*. København: Gyldendal.
- Martela, F., & Ryan, R.M. (2020). Distinguishing between basic psychological needs and basic wellness enhancers: the case of beneficence as a candidate psychological need. *Motivation and Emotion*, 44(1), 116-133. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09800-x>
- Martela, F., Ryan, R.M., & Steger, M. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1261-1282. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Martela, F., & Steger, M. (2016). The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

- McAdams, D.P. (1982). Intimacy motivation. In A.J. Stewart (Ed.), *Motivation and society* (pp. 133-171). San Francisco: Jossey-Bass.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. Appleton-Century-Crofts. <https://doi.org/10.1037/11144-000>
- Merriam-Webster Dictionary (1989). *Websters encyclopedic unabridged dictionary of the English language*. London: Random House.
- Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford: Oxford University Press.
- Nohria, N., Groysberg, B., & Lee, L.E. (2008). Employee motivation – a powerful new model. *Harvard Business Review*, July-August, 78-84.
- Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping: theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Park, C. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, C.L. (2017). Distinctions to promote an integrated perspective on meaning: global meaning and meaning-making processes. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 14-19. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119082>
- Park, C.L. (2017a). Unresolved tensions in the study of meaning in life. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 69-73. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119083>
- Park, C.L., & George, L.S. (2020). Is existential meaning a need or a want? *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 4(1), 43-46. <https://doi.org/10.26613/esic.4.1.165>
- Peterson, J.B. (1999). *Maps of meaning. The architecture of belief*. New York: Routledge.
- Pink, D.H. (2009). *Drive: the surprising truth about what motivates us*. New York: Riverhead Books.
- Ravn, I. (2021). *Selvbestemmelsesteorien. Motivation, psykologiske behov og sociale kontekster*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Redfield, R. (1960). How society operates. In H.L. Shapiro (Ed.), *Man, culture, and society* (pp. 345-368). New York: Oxford University Press.
- Riker, J.H. (1996). The philosophical importance of Kohut's bipolar theory of the self. In A. Goldberg (Ed.), *Progress in self psychology* (Vol. 12, pp. 67-83).
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R.M., Huta, V., & Deci, E.L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sartre, J.-P. (1956). Existentialism is a humanism. In W. Kaufmann (Ed.), *Existentialism from Dostoevsky to Sartre* (pp. 287-311). Cleveland: World Publishing Company.
- Schlegel R.J., & Hicks, J.A. (2017). Reflections on the scientific study of meaning in Life. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 26-31. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119080>
- Schnell, T. (2021). *The psychology of meaning in life*. London/New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367823160>
- Sonne, M., & Tønnesvang, J. (2015). *Integrative gestalt practice: transforming our ways of working with people*. London: Karnac.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counselling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

- Sternberg, R.J. (2020). What does "meaning" mean? A commentary on Baumeister and von Hippel. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 4(1), 43-46. <https://doi.org/10.26613/esic/4.1.167>
- Taylor, C. (1991). *The ethics of authenticity*. Cambridge: Harvard University Press.
- Tønnesvang, J. (2003). Personbårne betydningsdimensioner. I: A. Aboulafia, H. Hybschmann, T. Hansen & J. Bang (red.), *Virksomhed, betydning, mening* (pp. 211-226). Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Tønnesvang, J. (2006). Elementer i religiøsitetens psykologik. I: J. Tønnesvang & P. Bertelsen (red.), *Religiøsitet og selvpsykologi: et bud på og en diskussion af religiøsitetens personlige former* (pp. 17-75). Aarhus: Klim.
- Tønnesvang, J. (2013). Identity, motivation and self. *Nordic Psychology*, 64(4), 228-241. <http://dx.doi.org/10.1080/19012276.2012.768027>
- Tønnesvang, J. (2019). Psykologiske behov, motivation og vitaliserende miljøer. I: T.N. Rasmussen & A. Søndberg (red.), *Motivation: i klasseledelse, relationer og didaktik* (pp. 127-149). Aarhus: KvaN.
- Tønnesvang, J., & Schou, S. (2018). *Livsvitaliserende samtaler. Guide til fremme af unges livsengagement og kvalificerede selvbestemmelse*. Aarhus: Klim.
- Tønnesvang, J., Schou, S., & Hansen M.M. (2020). *Medarbejdervitaliserende samtaler. Guide til fremme af engagement og kvalificeret selvbestemmelse i arbejdslivet samt udvikling af vitaliserende arbejdsmiljøer*. Aarhus: Klim.
- van Deurzen, E. (2010). *Everyday mysteries. A handbook of existential psychotherapy*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203864593>
- Weick, K.E., Sutcliffe, K.M., & Obstfeld, D. (2005). Organizing and the process of sensemaking. *Organization Science*, 16(4), 409-421. <https://doi.org/10.1287/orsc.1050.0133>
- Weinstein, N., Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2012/2017). Motivation, meaning, and wellness: a self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. In: P.T.P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 81-106). New York: Routledge.
- Winter, D.G. (1973). *The power motive*. New York: Free Press.
- Wong, P.T.P. (Ed.) (2012). *The human quest for meaning. Theories, research, and applications*. New York: Routledge.
- Wong, P.T.P. (2017). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P.T.P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning. Theories, research, and applications, second edition* (pp. 3-22). New York: Routledge.
- Wong, P.T.P. (2017a). A decade of meaning: past, present, and future. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 82-89. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119085>
- Yalom, I.D. (1980). *Existential psychotherapy*. USA: Basic Books.
- Zhang, H., Sang, Z., Chen, C., & Deng, W. (2018). Need for meaning, meaning confusion, meaning anxiety, and meaning avoidance: additional dimensions of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19, 191-212. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9815-0>