

SCHHH

JEG MENER, ERGO ER JEG

Det er selvfølgelig en god ting at vide, hvad man mener. Men nogle af os mener jo noget om alt, hele tiden og alle vegne. Vi har spurgt psykoterapeut og retoriker Maria Holkenfeldt Behrendt, hvorfor nogle mener så meget, og hvorfor det godt kan gå hen og blive lidt anstrengende. For alle.

Af JO BRAND

Et lille klik på Facebook, Twitter eller et nyhedssite, og man kan bade sig i debatter, kommentarer og klummer. Meningen er der nok af. Om alt: ananas på pizza, størrelsen på Kim Kardashians numse, amerikansk udenrigspolitik, parkeringsforholdene i København ... og ja, listen er faktisk uendelig.

Nu er der selvfølgelig ikke noget galt med at synes, at det er underligt (eller selvfølgelig) med ananas på pizza. Lige som det også er mere end fint at have en holdning til, hvad der foregår rundt omkring i verden, og hvordan vi løser de problemer, vi står over for.

Igen igen: Det handler om balance, som psykoterapeut og retoriker Maria Holkenfeldt Behrendt siger.

– Har man en mening for at have den? Eller har man en mening, fordi man rent faktisk mener noget? Hvis en mening kommer fra ens kerne eller hjerte, og hvis man har tænkt og mærket efter, om det, man mener, virkelig er meningsfuldt og vigtigt for én, så er det jo fint og vigtigt at have en mening og give den til kende. Og selvfølgelig er det både mere horisontudvidende og relationelt opbyggende, hvis man, når man deler den med andre, stadig er i stand til at høre, hvad ens modtagere siger og mener, og

også kan både erkende og anerkende, hvis man har taget fejl.

Så er det på plads. Nu til dem (os), der mener noget om stort set alt stort set hele tiden. Hvorfor mene så meget?

MULIGHED FOR MENINGER

For det første har vi jo i dag muligheden for at gøre det, mener Maria Holkenfeldt Behrendt.

– Og ja, nu er det jo så mig, der her mener noget, griner hun og kommer tilbage på sporet om, hvorfor nogle mennesker har så mange meninger.

– Det er jo ret nemt i den digitale tidsalder at give sin mening til kende, hvis man har lyst, for eksempel på de sociale medier, hvor der er nem adgang for de fleste. Og fordi man ikke ser folk i øjnene dér, bliver det også mere gratis, hvad

enten man har en mening om, hvordan en bestemt kvinde ser ud, at én har udtalt noget, der ikke er helt korrekt formuleret, eller om kendte menneskers privatliv.

Men bare fordi muligheden er der, er det jo ikke alle, der benytter sig af den. Hvorfor nogle så gør det i så udpræget grad, er der flere svar på.

– Jeg er selv nysgerrig på, hvad der kan ligge bag, siger Maria Holkenfeldt Behrendt og fortsætter:

– For nogle kan det handle om angsten for tavshed og akavede situationer. Her kan det opleves bedre at fylde stilheden – både den inden i og udenfor en selv – med "larm". For andre kan det være et forsvar, da man umiddelbart virker stærk udadtil, når man "hæver" stemmen, men i virkeligheden kan det være en måde at holde folk væk fra sit inderste og ens sårbare steder ... For hvem er man egentlig inde bag alle de meninger?

– Det kan også handle om, at det føles rart, at man jo får opmærksomhed på hele tiden at komme med sin mening. Det er fortsat sjældent, at folk stiller sig alene i skoven og skrider deres mening ud til træerne – mange har brug for feedbacken. Og når man så får den, kan det være en måde at mærke sig selv på, også selv om det, man mærker, er negativt, siger hun og påpeger, at der også findes mennesker, der bare mener meget, fordi de har en stor, dybfølt interesse for mange emner.

– Dem kan vi kalde meningsdannere, hvad der oprindeligt var en positiv betegnelse. I dag har det måske en lidt mere negativ klang. Men de fleste kender vel en enkelt eller to, der af hjerteblod har mange meninger, er i stand til at sætte sig i andres sted, er nuancerede og velargumenterede, og som er villige til at lytte interesseret og ændre holdning omkring det, han eller hun mener, hvis de har taget fejl. Dem kan man bedre holde ud, også selv om de måske har en anden mening end én selv.

UDMATTENDE

Hvorfor kan det så være så svært at holde de andre ud? Altså dem, der råber op om hvad som

helst hele tiden. Hvorfor kan man ikke bare være ligeglad?

– Der, hvor det bliver for meget, er, når man ikke kan mærke personen, men til gengæld bliver bombarderet med meninger, som det forventes, at man forholder sig til. Det er udmattende. Og ofte er det jo også for de fleste sådan, at folk med mange meninger ikke er så gode til at lytte. De hører ikke efter, hvad man tilkendegiver om det, de mener, for det handler mere om deres mening og mindre om din.

– Mange føler også, at de selv bør have belæg for deres meninger og skal have læst flere undersøgelser eller en analyse fra en anerkendt kilde, før de kan tillade sig at have en mening. Og så kan det jo virke irriterende, når nogle udtaler sig om noget, de måske ikke rigtig ved noget om.

Så langt så godt. Hvad gør man så, hvis man er blevet indfanget af en meningsmaskine? Ifølge Maria Holkenfeldt Behrendt handler det om at gøre opmærksom på det på en nænsom måde, hvis begge parter skal få noget positivt ud af det.

– Det skal jo helst komme et godt sted fra, så man ikke støder personen fra sig. Og hvis det gør det, kunne man for eksempel sige: "Jeg synes godt nok, du mener meget om meget – det må være lidt udmattende ... Jeg bliver i hvert fald selv lidt træt af at følge med." Men hvis man ikke har overskuddet til at sige noget direkte til personen på en konstruktiv måde, så vil mit råd være, at man lader være med at gå dybfølt ind på det, personen siger, og i stedet bare glider lidt af



med et "ja, ja, det synes du," eller "det siger du jo," eller "Aha, hmmm, okay" siger hun og fortæller, at på den måde får personen forhåbentlig en fornemmelse af, at man synes, at det er ved at være lidt i overkanten med meningsmaskineriet. Hvis man er bekymret for, om man selv er en af dem, som folk kan synes er lidt småirriterende, fordi man mener så meget, så er det også her, man selv kan være opmærksom.

– Man kan jo lægge mærke til, om folk reelt lytter efter, eller om de bare nikker, smiler distræt eller ser trætte ud. Hvis de gør det sidste, kunne man måske overveje, om man skulle holde lidt igen, eller – hvis man har mod på det – ovenikøbet spørge, om man fornemmer rigtigt, siger Maria Holkenfeldt Behrendt, der til slut maner til overbærenhed med alle dem med alle meningene – også hvis det er én selv.

– Det er hårdt og krævende for fleste at skulle have en mening om alt muligt hele tiden. Det kan være stressende, og man kan godt få tæved for det. Ofte vil de fleste opleve det langt bedre i hele kroppen at have en mening, man har tænkt over, som man oprigtigt føler er vigtig, og som folk både gider at lytte til, forholde sig til og tage alvorligt. ■

