

- debatt@vl.no
- tips til avdelingen: 22 310 428

Noen saker krever at vi har mulighet til å gå i dybden. Ikke minst gjelder det spørsmål som angår tro, etikk og eksistens.

Disse sidene er et sted hvor vi gjennom referat, intervju eller analyse gir ekstra plass til et tema.

tro. etikk. eksistens.

Sunt å tro på Gud

Erling Rimehaug

erling.rimehaug@vl.no

22 310 428

Gudstro bidrar til at vi får et bedre liv, mener en veteran innen sosialpsykologi.

Religion får mennesker til å føle seg mer tilfreds med livet, og gir dem større evne til å møte vanskeligheter. Gudstro kan gi bedre helse, og troende mennesker deltar mer i byggende aktiviteter i samfunnet. Selvsagt kan religion også ha negative konsekvenser. Men overveiende bidrar religion til en bedre verden.

Dette var konklusjonen da sosialpsykologen David Myers møtte norske psykologistudenter i Emmaus psykologforening sist helg. Myers er professor i psykologi ved Hope College i Michigan, og har skrevet en rekke lærebøker i psykologi som brukes ved mange universiteter.

– Det er et akseptert faktum at aktiv religiøs tro har sammenheng med psykologisk velvære slik det måles i en rekke studier av lykke og personlig tilfredsstillelse, sier han.

Han forteller Vårt Land at han ble interessert i religionens positive effekter da han var med på å skrive en bok om lykke for 20 år siden. Boka var et av de første bidragene til det som kalles positiv psykologi, der man undersøker hvilke faktorer som kan gi mennesker et godt liv. Myers er selv kristen, men utgangspunktet for studiet i hva som gir lykke, er altså faglig.

– *Så psykologien har ikke fått deg til å miste troen?*

– Nei, det har utvidet troen min. Jeg er psykolog på grunn av troen – fordi troen motiverer til å utforske sammenhengene i verden. Det jeg har lært i psykologfaget har nok forandret noen av mine trosoppfatninger. For eksempel har jeg endret syn på seksuell orientering, sier Myers, som har skrevet en bok der han argumenterer for homofile ekteskap.

– *Du setter altså vitenskapen over Bibelen?*

– Nei, men det vitenskapen lærer meg får meg til å granske Bibelen på nytt for å se om det er sammenhenger jeg har gått glipp av.

«Det finnes én Gud, men det er ikke meg», er en formulering Myers bru-

ker ofte. Med det vil han få sagt at våre oppfatninger alltid vil inneholde feil, noe som maner til ydmykhet og vilje til å forandre seg.

Lykke. De såkalte nyateistene har skrevet bøker der de hevder at religion er farlig og skadelig og en årsak til de fleste problemer i verden. Da disse bøkene kom ut, begynte Myers å sammenfatte det han kunne få tak i av studier som kunne si noe om effektene av religiøs tro.

Lykke måles i psykologisk sammenheng ved å be folk svare på hvor lykkelige de opplever seg på en skala, eller hvordan de stort sett opplever livet eller hva slags følelser som dominerer dem for tida. Det for mange overraskende svaret er at det er en overvekt av lykkefølelse i verden. På en skala fra 1 til 10 vil de fleste studier ende opp med at folk plasserer seg mellom 6 og 8, forteller Myers.

Hva er det så som bidrar til at folk føler

Det er et akseptert faktum at aktiv religiøs tro har sammenheng med psykologisk velvære

David Myers

seg tilfreds? Alder viser seg å ikke spille noen rolle, og heller ikke kjønn. Derimot er det en viss sammenheng mellom lykke og penger. De som har høy inntekt, er i gjennomsnitt mer tilfreds enn de som er fattige. Men når man kommer over en viss inntekt – i USA omtrent 40.000 dollar i året – så øker ikke tilfredsheten med økende inntekt lenger.

Og selv en studie blant folk i den verste slummen i Nicaragua viste at 70 prosent følte seg overveiende tilfreds med livet, fortalte Myers. Den voldsomme økningen i velstand i den rike del av verden har derimot ikke resultert i noen økt lykkefølelse, mens den økonomiske framgangen i Kina de siste årene har falt sammen med at man opplever seg mindre lykkelig.

– Penger kan gjøre oss litt mer lykkelige, men ikke særlig mye, konkluderte Myers.

Religion. Derimot kunne Myers vise til en rekke studier som viser at det er en



sammenheng mellom religion og lykke. De som er sterkt religiøse er mer lykkelige enn de som ikke er religiøse. En Gallupstudie av voksne amerikanere viser for eksempel at 22 prosent av ikke-religiøse oppga at de var svært lykkelige, mot 62 prosent av svært religiøse. En annen studie viser at de som går til gudstjeneste minst en gang i uka, har en sterk overvekt av positive følelser, mens de som aldri går til gudstjeneste, har en overvekt av negative følelser.

Det amerikanske Gallupinstituttet konkluderer slik: «Svært religiøse amerikanere har høyere gjennomsnittlig velvære,

fører sunnere liv og har mindre sannsynlighet for å få diagnosen depresjon.»

Langtidsstudier viser dessuten at de

Det finnes én Gud, men det er ikke meg

David Myers

som blir mer religiøse, også blir mer tilfredse med livet. En tysk-australsk undersøkelse av 12.000 tyskere over 20 år

DAVID G. MYERS

■ **David G. Myers** er professor i psykologi ved Hope College i Michigan, USA. Han har skrevet en rekke bøker, blant annet flere lærebøker i psykologi. *Psychology seen through the eyes of faith* (HarperCollins 2003) handler om sammenhengen mellom tro og psykologi. Er det sunt å tro på Gud? var tittel på foredraget Myers holdt Emmauskonferansen 2013 i Langesund 4. oktober. Emmaus psykologiforening ønsker å skape møtepunkt, tankerom og trosfellesskap for psykologistudenter og -arbeidende med interesse for skjæringspunkt mellom kristen tro og psykologi.



Foto: Sindre Storvoll



Er pave Frans glad fordi han har en tro og er opptatt av å hjelpe andre? Mange studier tyder på det, ifølge sosial-psykologi.

Foto: Andrew Medichini

konkluderte med at «de som blir mer religiøse over lang tid får større tilfredshet med livet, mens de som blir mindre religiøse viser langsiktig tap.»

Bedre helse. Én ting er å vise at det er en sammenheng mellom religiøsitet og lykke. Men er religiøs tro årsaken til at folk opplever større tilfredshet med livet?

En enkel sammenheng, påpekte Myers, er at religiøse mennesker røyker mindre og drikker mindre alkohol enn andre.

Det er bra for helsa, og dermed for folks velvære. Religiøse skiller seg sjeldnere, og studier viser en klar sammenheng mellom ekteskap og lykke. En studie viser for eksempel at omtrent 40 prosent av gifte amerikanere sier de er svært lykkelige, mot 20 prosent av de som ikke er gift. (Men blant de som oppgir at de ikke er så fornøyd med ekteskapet sitt er det bare 5,6 prosent som sier de er svært lykkelige).

Støtte fra et sosialt nettverk er viktig

for et godt liv. Det får religiøse mennesker gjennom menigheter og andre religiøse fellesskap. Og, mente Myers, det å oppleve at livet har mening og at det er håp etter døden, kan også bidra til at man opplever at livet er godt.

Han trakk sammenligning mellom et univers der det «ikke finnes ondt eller godt, bare blind og ubarmhjertig like-

religiøst engasjement»: religiøst engasjement korrelerer positivt med velvære når det gjelder individer, men negativt når det gjelder samfunn.

Gallups verdensundersøkelse fra 2006-2008 viser for eksempel at folk har det best i land som Danmark og Norge – hvor det er få som sier at religion er viktig for dem – mens de har det dårligere i land som Pakistan der religion betyr mye. Samme tendens ser man i amerikanske stater: Det er mest kriminalitet, dårligere helse og lavere levealder i de statene der det er mange som går ofte i kirken.

Dette paradokset faller imidlertid bort dersom man korrigerer for andre faktorer. For eksempel er de flere røykere i amerikanske stater der befolkningen er religiøst aktiv. Men amerikanske undersøkelser viser også at religiøst aktive røyker mye mindre enn andre. Det er mest kriminalitet i stater med mange religiøst aktive, men religiøst aktive er langt mindre kriminelle enn de med lav religiøs aktivitet.

– Individuell religiøsitet her positiv sammenheng med gode ting. Når sekulære stater gjør det bedre enn religiøse, er det fordi de har høyere inntektsnivå, konkluderte Myers.

Ydmyk tro. Han summerte opp seks faktorer som gjør at religion bidrar til et bedre liv:

■ Sosial støtte («hvor to eller tre er samlet»)

■ Bedre impuls kontroll

■ Noe som er verd å leve og dø for

■ De gode nyhetene om at vi er akseptert

■ Fokus utenom deg selv («å vinne livet ved å tape det»)

■ Et evig perspektiv – håndtering av frykt.

Det er imidlertid ikke all religion som fungerer slik. Myers sier vi trenger et alternativ mellom blind tro på vitenskapen og en tankeløs fundamentalisme – et alternativ han formulerte slik:

«En ydmykhetens ånd som er rotfestet i en århundrelang trostradisjon, som alltid er villig til å forandre seg, og derfor også ønsker vitenskapelige nyvinninger velkommen, og som på sitt beste hjelper oss til å forstå universet, gir mening til livet, åpner oss for det transcendent, knytter oss til støttende fellesskap, gir grunnlag for moral og uselviskhet og tilbyr håp i motgang og død.»

Religiøst engasjement fører til lykke, helse og å hjelpe andre

David Myers

gyldighet» (sitat fra Richard Dawkins) og troen på at alle mennesker er Guds barn som skaperen vil at vi skal elske.

Sosialt engasjement. Religionen bidrar dermed ikke bare til den enkeltes lykke, men også til samfunnet. Myers påpekte at evolusjonspsykologene sier at religionens funksjon er å skape moral, sosial sammenheng og overlevelse for gruppen som helhet.

– Undersøkelser viser at religiøse mennesker er mindre hedonistiske og selvopptatte. De gir mer penger til gode formål, og de engasjerer seg mer i frivillig arbeid for andre. Det gjelder også formål utenfor kirken, sa Myers.

En britisk undersøkelse viser for eksempel at de som ser religion som viktig, gir i snitt tre ganger så mye penger til gode formål som de som ikke synes religion er viktig. Religiøse amerikanere er tre ganger så engasjert i frivillig arbeid som ikke-religiøse – og det er en klar tendens til at de som blir religiøst engasjert, også blir mer aktive. Den internasjonale verdiundersøkelsen, som har data fra 53 land, sier at folk som går i kirken ofte er fem ganger så aktive i frivillig arbeid som folk som aldri går i kirken.

– Konklusjonen blir at religiøst engasjement fører til lykke, helse og å hjelpe andre, sa Myers.

Sekulære land. De som mener religion er uheldig for mennesker, viser gjerne til at folk har det best i sekulære samfunn. Det er hva Myers kalte «paradokset ved