

Nyansering av Frankls tanker om mening

Kay Oxholm
psykologspesialist

Anders Malkomsens omtale av Viktor Frankls bruk av begrepet «mening» i novemberutgaven krever nyansering.

I sitt fagessay «Å møte meningsløshet i terapirommet» skriver Malkomsen at: «Kuren (for meningsløshetsnevrose, min anm.) var å finne en mening med livet. Det synes fortsatt å være en alminnelig oppfatning i psykologien at opplevelsen av meningsløshet best kan kureres med tilførsel av mening, slik en kroppslig mangelsykdom enkelt kan kureres.»

Slik jeg leser Viktor Frankl, er ikke mening noe simsalabim som skal tilføres. Det er ikke noe abstrakt og rart som skal trylles frem. Det er tvert imot noe veldig grunnleggende. Det kanskje viktigste bidraget hans var jo nettopp dette: at mening ikke er noe som trenger å jaktes på. Man trenger ikke å legge ut på en ekspedisjon med mål om å «oppdage» meningen med livet et sted sør for Sahara eller på Nordpolen, som om det var en skjult skatt.

Det beste trekket

Tvert imot, for det er der allerede. Det er nærmere bestemt opp til hver enkelt å avdekke hva som er meningen i den enkelte situasjon man til enhver tid står oppe i. Frankl mente at det å spørre etter meningen med livet generelt er som å spørre en sjakkspiller om hva som er det beste trekket på sjakkbrettet.

Spørsmålet gir ikke mening. Hvorfor ikke? Fordi det avhenger av hvordan brikkene er stilt opp på brettet. Slik er det også i dagliglivet vårt. Hva som er mest meningsfullt å gjøre, avhenger av hvilken situasjon vi er i til enhver tid. Om man sitter på en full buss og en eldre dame stiger på, kan man velge å bli sittende, eller man kan velge å reise seg og tilby personen plassen sin. Man må uansett foreta et aktivt valg. Det slipper man ikke unna, fordi livet krever at vi tar ansvar for vår egen atferd i situasjonen. Frihet og ansvar i kombinasjon, med andre ord.

Som Frankl skrev flere steder, så mente han (litt på spøk, selvsagt) at Statue of Liberty på østkysten av USA ideelt sett burde suppleres med Statue of Responsibility på vestkysten.

Ansvar for egne handlinger

Det er vanskelig å oppleve mening i livet om man ikke tar ansvar for egne handlinger. Og det er altså i de små hverdagssituasjonene at det meningsfulle finner sted. Og disse hverdagssituasjonene er det fort gjort å gå glipp av. Om man for eksempel sitter på bussen og skroller på Instagram eller nyheter, eller funderer på hva som er meningen med livet, vil man kanskje ikke engang oppdage den eldre damen fordi man er mentalt frakoblet i situasjonen.

Å lete etter en absolutt mening med livet er definitivt også typisk for oss. Men om man svarer bekræftende på dette spørsmålet (har livet en absolutt mening som gjelder for alle), da er man religiøs, mente han, og da er man ikke lenger innenfor det psykologiske domene.

En logisk konsekvens av Frankls tenkning er imidlertid at mening ikke er noe som kan mistes

Det er altså ikke vår jobb som psykologer å fortelle folk at meningen med livet for eksempel er å tro, eller å få barn. Disse målene er dessuten risikable å lene seg på, som Malkomsen selv skriver. For hva skjer om man skulle miste troen? Eller barnet? Eller om disse tingene ikke er nok? Da vil livet igjen oppleves meningsløst. En logisk konsekvens av Frankls tenkning er imidlertid at mening ikke er noe som kan mistes, fordi det er der, hele tiden. Mening i forbindelse med tap er ofte forbundet med å se meningen i lidelsen, altså å velge innstilling til tapet. Han betraktet denne meningen som den dypeste. Det er relevant i tilfeller der det ikke er mulig å endre på selve situasjonen, der det eneste man står igjen med, er valget av innstilling. Eksempler på dette er en nært forestående og uunngåelig død, et stort tap av en nær og kjær person, eller at livet ikke ble slik man ønsket.

Logoterapi

Bør så logoterapi (meningsterapi) som Frankl utviklet, satses på som en egen metode igjen? På ingen måte. Dette fordi samtaler om mening etter min erfaring fort kan dra seg inn i kvasifilosofisk «prat» med svært begrenset nytte. Men den viktigste grunnen, slik jeg ser det, er at målet i de fleste moderne terapiformer nettopp er mening i logoterapeutisk forstand. Et mål man jobber mot på andre måter enn å snakke om det. For eksempel er det sentrale i ISTDP å øve på å være følelsesmessig tilgjengelig i relasjoner, mens søkelyset i metakognitiv terapi er å droppe å dra seg inn i grublerier om fortiden, eller bekymringer om fremtiden, men heller å være oppmerksomt til stede her og nå. Begge innfallsvinklene legger forholdene til rette for å oppleve mening i Frankls forstand.

Frankl mente selv at logoterapi var et nødvendig tillegg til andre terapiformer, men da han la fundamentet for metoden, var det kun psykoanalyse som var alternativet. Slik situasjonen er i dag, med et vell av terapiformer, vil jeg ikke lenger tenke at logoterapi er nødvendig. En ting kan man imidlertid ikke ta fra Frankl, og det er at han har vært, og fortsetter å være, en viktig inspirasjonskilde for mange av nåtidens terapiretninger og terapeuter.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter