

Engasjerende og eksistensielt om meningsløshetens psykologi

Olga Lehmann
Universitetet i Stavanger

Hroar Klempe
NTNU

Malkomsen etterlyser en humanistisk revolusjon i klinisk psykologi – men kunne med fordel gjort seg til bedre venn med Viktor Frankl.



BOK *Hva er poenget? Om meningsløshetens psykologi og eksistensielle samtaler* **FORFATTER** Anders Malkomsen **ÅR** 2023
FORLAG Fagbokforlaget **SIDER** 184

Gjennom flere hundre år har filosofien utforsket forholdet mellom livsvilkår og de verdier som gjør livet verdt å leve. Mening står helt sentralt i all vår aktivitet, enten det er rutinearbeid, fritid eller hva enn vi holder på med. Men hva med dem som ikke finner mening? Er det her vi finner kjernen av de psykiske lidelsene som har fått mest oppmerksomhet i vår tid? Nei, ikke nødvendigvis, hevder psykiateren Anders Malkomsen i boken *Hva er poenget?*

Allerede tittelen oppsummerer i hovedsak budskapet i boken, nemlig at livet først og fremst består av uoverkommelige paradokser vi er nødt til å leve med. «Hva er poenget?» kommuniserer minst to selvmotsigende dimensjoner samtidig. På den ene siden signaliserer den at vi nødvendigvis må ha et poeng med det vi sier eller gjør, men på den andre siden kommuniserer den også en meningsløshet i det meste av det vi gjør. Gjennom de siste sidene fokuserer boken sterkt på at man slett ikke trenger å få en mening ut av alt man gjør. I stedet fremhever den betydningen av å være fri fra meningstyranniet. Samtidig forteller den oss at løsningen ikke ligger bare der. Den ligger vel så mye i å endre perspektiver, se både seg selv og sitt liv utenfra og fra mange ulike vinkler.

Tvinger leseren til å tenke

Boken er skrevet i enkelt språk og inneholder mye livsvisdom. Den inneholder eksempler fra livet selv, fra mer eller mindre konstruerte dialoger mellom mennesker og fra skjønnlitteraturen. Det siste gjelder så vel verdenslitteraturen som den helt lokale, der både Prøysen, Pessoa og Proust og mange flere blir brukt til å illustrere livets mangslungne gåter ved hjelp av snertne sitater og uforutsigbare innfallsvinkler. Denne formen gjør at leseren blir både engasjert og nødt til å tenke igjennom to ganger hva dette i det hele tatt dreier seg om.

Og med denne tvangen til å sette seg inn i nye perspektiver og samtidig tenke seg om opptil flere ganger, blir leseren også bragt rett inn i kjernen av bokens hovedbudskap: Stress ned jaget etter mening! Mer komplisert er budskapet faktisk ikke, fordi løsningen på meningsløshetens problem er å nå fram til meningsfrihet.

Boken er skrevet i enkelt språk og inneholder mye livsvisdom

Likevel er det ikke noen lettvinnt løsning boken kommer med. Tvert imot må den leses som en kritikk av en rekke terapier som forsøker å finne de enkleste løsningene på de ulike psykiske problemene. Det er på dette grunnlaget den eksistensielle innfallsvinkelen i realiteten blir et hovedbudskap i boken. Det er nemlig ikke bare pasienten som må skifte perspektiv for å kunne få mening i livet. Også terapeuten må skifte perspektiv for å kunne skjønne at det faktisk er pasienten selv som må komme frem til hvordan meningsløsheten paradoksalt nok kan fremstå som meningsfull.

Et radikalt perspektiv

Boken argumenterer for en langt tettere forbindelse mellom klinisk psykologi og filosofi. Men målsettingen er enda mer radikal siden den i realiteten etterlyser en humanistisk og eksistensialistisk revolusjon i norsk klinisk psykologi og psykiatri. I Norge har man et ganske distansert forhold til den internasjonale utviklingen som har funnet sted innen humanistisk og eksistensiell psykoterapi de siste

tiårene. Malkomsens bok er derfor et svært velkomment bidrag til å løfte det noen av oss lenge har prøvd å bringe inn i den norske psykoterapiens virkelighet.

Når dette er sagt, er det en rekke detaljer i boken som lar seg diskutere, og som kanskje ikke er helt presise. Det er også en del kategoriske utsagn som det fort kan stilles spørsmålstegn ved – ikke minst når det for eksempel hevdes at «Anoreksi kan ses som en økt sensitivitet for kropp, men også for ansvar og frihet» (s. 28). At det sies «kan», modererer riktignok utsagnet, men det er fort gjort å la det henge igjen som svaret med stor S. Det er riktignok noen som vil være enige i at «Angst er motsatsen til depresjon, selv om de ofte opptrer sammen» (s. 26). Kierkegaard er kanskje en av dem, men han ville eventuelt lagt langt mer vekt på «grunnvilkårene» for mennesket enn de som blir skissert i denne boken. Disse utsagnene kunne med fordel vært mer nyanserte og satt mer i kontekst.

Misforståelse av Frankl

Det er i det hele tatt en amerikansk tradisjon som preger Malkomsens bok, og denne kunne gjerne vært supplert med klassiske kilder fra Europa. Viktor Frankl er en av disse. Han er riktignok nevnt, men det er mest gjennom tittelen på hans kanskje mest berømte bok; *Livet må ha mening*. Når denne i tillegg blir presentert som om den står i en viss motsetning til hovedbudskapet i boken, nemlig det å frigjøre seg fra mening, så fremstår dette som en misforståelse av Frankl. Mening i livet er et prinsipp som må ses i lys av to andre prinsipper: den frie vilje og vilje til mening. Om man tar disse prinsippene med, blir resultatet ganske likt hovedpoengene i boken, nemlig at man er helt fri til å frigjøre seg fra jaget etter mening, noe som kan knyttes an til Frankls konsept om tragisk optimisme. For mange vil nettopp dette være det som skal til for å gjøre livet som sådan meningsfylt.

Når det gjelder Frankl, publiserte han 39 vitenskapelige bøker om logoterapi og eksistensiell analyse. Dessverre finnes få av disse på norsk. Siden en av anmelderne her også har studert Frankls teori i mange år, er det grunn til å minne om at ganske mye av det Malkomsen behandler i denne boken, er det sagt mye klokt om av nettopp Frankl. For eksempel at mening ikke er så objektivt som man skulle tro, at man kan finne meningen i konkrete valg og verdier, og at holdninger i form av aksept av uunngåelig lidelse kan fremme psykisk helse. Men man kan ikke forvente at alle kilder er inkludert i denne første utgaven av boken. Vi ser boken som en god praktisk introduksjon til eksistensiell psykoterapi. På en svært overbevisende måte viser den at psykoterapien i Norge bør gå gjennom et perspektivskifte. Kanskje Malkomsen til og med kan bli venner med Frankl i en neste utgave av boken?