

# I det kliniske arbeidet har jeg skjønt kraften som ligger i å finne mening

Viktor Frankl: *Vilje til mening* (1969)

TEKST

Øyvind Stølen

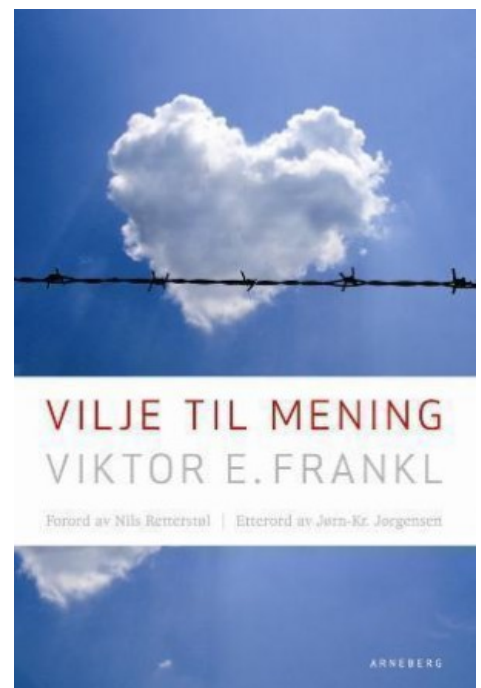
PUBLISERT 4. januar 2021

Da jeg var student, forsøkte jeg å finne mening. Mening i hvordan mennesket fremstod i den mangfoldige faglitteraturen. Ut fra hvilke betingelser utvikler og endrer mennesket seg? I mye faglitteratur er menneskesynet implisitt. Eksistensielle spørsmål om frihet, mening og ansvar blir i liten grad reflektert rundt i psykologien som vitenskap. Men vår forståelse av *menneskets natur* er ikke uvesentlig for de valg vi gjør av behandlingstilnærminger.

Jeg ble fasinert av Frankls betraktninger om mennesket som genuint *meningssøkende*, og hvordan både vår *vilje* og *frihet* i denne prosessen kan overskride de betingelsene vi lever under. For selv om betingelsene kan være gitt, har vi muligheten til å velge *hvordan* vi skal forholde oss til dem, evnen til transendens i motsetning til determinisme.

Frankl refererer til Nietzsche, som sier at «den som vet *hvorfor*, kan tåle et hvilket som helst *hvordan*». Dette blir en «kopernikansk vending» i spørsmålet om livets mening. Det er ikke du som skal stille spørsmålet om meningen med livet, men det er livet som stiller deg spørsmålet om meningen med ditt liv.

I det kliniske arbeidet har jeg skjønt kraften som ligger i å finne mening, også i det som kan oppleves som meningsløst. For eksempel hos sterkt traumatiserte mennesker kan meningsaspektet være med på å gi egen lidelse en større betydning. For noen kan det for eksempel være meningsfullt å dele egne erfaringer hvis det kan bidra til større forståelse hos fagpersoner, og gi håp om bedring og økt verdighet til andre som har lignende opplevelser. Å finne denne *Viljen til Mening* i terapeutiske prosesser opplever jeg som frigjørende, skapende – og livskraftig. Perspektivet inviterer også til en fenomenologisk tilnærming, med respekt for klientens livsverden i søken mot mening.



*Øyvind Støylen er psykologspesialist i avtalepraksis i Ålesund. Han utfordrer Geirmunn Sletten til å ta stafettpinnen videre.*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 1, 2021, side 70*

**TEKST**

**Øyvind Stølen**, psykologspesialist i avtalepraksis i Ålesund