

Betydningen av mening

Etter tre år i konsentrasjonsleirer lærte den østerrikske psykiater Viktor E. Frankl at de som hadde størst sjanse for å overleve fangenskapet var de som hadde en personlig visjon for fremtiden, ikke de som var fysisk best utrustet. Livet er meningsfylt under alle omstendigheter, og det er menneskets plikt å finne hva som gir livet mening, hevdet han. Frankl betraktet menneskets søken etter mening i tilværelsen som en avgjørende drivkraft til mental sunnhet og livskvalitet. I en samtid som ofte blir karakterisert som meningstapets og kjedsomhetens tid kan Frankls teorier få fornyet aktualitet.

Anders Skaia

Olaf Bulls vei 11A
0765 Oslo

Viktor Emil Frankl ble født i Wien 26. mars 1905 og døde samme sted 2. september 1997, 92 år gammel. Frankl var jøde. Han fikk visum til USA i 1939, og hadde mulighet til å unnsnippe Hitler, men valgte i stedet å ta seg av sine foreldre i Wien. Frankl giftet seg i 1942, men i september samme året ble han, hans kone, far, mor og bror arrestert og fraktet til konsentrasjonsleiren Theresienstadt, senere til Auschwitz og Dachau. Hans far døde av sult, moren og broren ble drept i Auschwitz, og hans kone døde i Bergen-Belsen. I april 1945 ble Frankls leir satt fri, og han returnerte til Wien, bare for å oppdage at hans kjære var døde. Han skrev 32 bøker oversatt til 27 språk. Han hadde uttallige æresprofessorater og var gjesteprofessor på Harvard og mange andre prestisjeuniversiteter.

På grunnlag av erfaringen fra leirene skapte Frankl en av de mest interessante former for behandling av ulike lidelser. Hans bok *Man's search for meaning* (1) er regnet som en av de ti mest innflytelsesrike bøker i USA, og er solgt i over fem millioner eksemplarer i USA. Boken er et mesterverk om det spirituelle livet i et jordisk helvete og viser at mennesket kan overleve det mest ubegripelige.

Under sitt langvarige fangenskap i fire konsentrasjonsleirer mistet Frankl alt bortsett fra det nakne livet. Hvordan kunne han finne livet verdt å leve? Hans ønske om å få se sin kjære kone og familie igjen og ønsket om å rekonstruere et manus som ble ødelagt av fangevoktere, gjorde at han ikke mistet håpet. I det jordiske helvete fra konsentrasjonsleirene oppdaget Frankl at Friedrich Nietzsche hadde ganske rett når han sa: Den som vet *hvorfor* han lever, kan holde ut et hvilket som helst *hvordan* (2). Frankl observerte at det ikke er avgjørende hvordan man har det, men hvordan man tar det. Frankl mener vi kan frata mennesket alt, unntatt friheten til å velge hvordan man vil forholde seg til en hvilken som helst situasjon.

To former for logoterapi

Frankl er særlig kjent for to kliniske former for logoterapi. En bokstavelig oversettelse av logoterapi er «terapi gjennom mening».

Logoterapien ser det som sin oppgave å hjelpe pasienten til å finne mening i tilværelsen. De to formene er paradoksal intensjon og derefleksjon (3). Med *paradoksal intensjon* mener Frankl at jo sterkere man frykter symptomer, og jo mer opptatt man er av å unngå det, jo større risiko er det for at symptomene inntreffer. Men hvordan vil det gå om man i stedet for å unngå, for eksempel å rødme, tvert imot forsøker å rødme det verste man kan? Frankl fikk oppsiktsvekkende resultater med denne metoden. Poenget er dette: I paradoksal intensjon ser man det humoristiske i en situasjon, og Frankl mener at den som lærer å le av seg selv, kan være på vei til selvbehandling og selvfrigjørelse.

Når det gjelder *derefleksjon*, tror Frankl at mange problemer oppstår på grunn av en for intens opptatthet av seg selv, som for eksempel seksuell nytelse, egen lykke osv. Streber man etter potens og orgasme, forsøk heller å tilfredsstille partneren uten å søke egen nytelse, eller ikke forsøk å tilfredsstille noen, mener Frankl. Fokus på ereksjon og orgasme vil forsvinne, og egen tilfredsstillelse vil komme isteden som et resultat av perspektivskifte. Lykken er bare et biprodukt i et liv som leves i mening, hevder Frankl. Logoterapien hevder at det viktigste for mennesket ikke er å søke lyst eller å unngå smerte, men å finne en mening i livet.

Freud og Frankl – en viktig forskjell

Enhver epoke har sine nevroser og hver epoke har behov for sin psykoterapi, understreker Frankl. Mens Freud ville forklare hele den menneskelige kultur som om det var dirigert av driftslivet, hevder Frankl at ånd og personlighet umulig kan tilbakeføres til driftene. Freud frigjorde Vesten fra den seksuelle fortrenghing, og hans tid trengte nettopp dette. I dag er problemet et ganske annet, påpeker Frankl. Vi lider ikke under seksuell frustrasjon, men under eksistensiell frustrasjon. Vi lever i et *eksistensielt vakuum*, hevder han (4).

Med dette begrepet sikter Frankl til menneskers opplevelse av at livet er uten mål og mening og til den grenseløse lede og kjedsommelighet som følger i kjølvannet av erkjennelsen av at livet er absurd. Han hevder at kjedsommeligheten i dag volder flere problemer enn nøden. Frankl omtaler en ny form for nevrose, som han mener er

særlig utbredt i vår sekulariserte tidsalder. Han kaller den *noogene nevrosen*, fordi den etter hans mening har sitt opphav i «åndelig underernæring». Det er her tale om ubevisste åndelige behov, som kan skape nervøsitet like mye som ubevisste driftstendenser. Frankl har uttrykt at de rene noogene nevrosen utgjør 10–12 % av samtlige nevrosen.

Frankl undervurderer ikke betydningen av seksuelle vanskeligheter og aggresjonsproblemer, men han er overbevist om at følelsen av meningsløshet er en viktig nevroseskapende faktor i vår tid. Han mener ikke at det eksistensielle vakuum er årsaken til alle nevrosen, men at mange pasienter kan helbredes ved at de blir hjulpet til å finne en livsoppgave, selv om selve sykdomsårsaken kan være en annen. Frankl mener at bare det mennesket som ser foran seg en oppgave og en mening, er i stand til å bære og overleve det verste. Frankl mener at mennesket risikerer å komme inn i fortvilelse når det legger for stor vekt på et enkelt aspekt ved livet, som for eksempel høy levestandard, evne til nytelse eller arbeidet. Frankl mener at psykiateren bør vise en pasient at livet har en mening. Rett nok kan han ikke vise pasienten hvilken mening, bare at det finnes en mening og at selve livet bevarer denne meningen. Frankl vil også lære at de tragiske og de negative sidene ved livet også kan føre til menneskelig vekst. Men det avhenger av den holdning mennesker inntar til sine vanskeligheter. Mennesker er blitt forgiftet av en forferdelig pessimisme, og det er stadig flere pasienter som klager over en følelse av tomhet og meningsløshet, hevder Frankl. Han mener denne følelsen bunner i en sosiologisk og en biologisk kjensgjerning: Verken menneskets instinkter eller tradisjoner forteller hva han eller hun bør gjøre.

Meningstapets tid

Frankl sier at menneskenes streben etter å finne en mening med tilværelsen er den primære drivkraft i menneskets liv. Han påstår at det ikke finnes noe annet i verden som så effektivt kan hjelpe oss til å overleve selv de verste forhold som vissheten om at vårt liv har en mening. Frankl siterer Albert Einstein: «Mennesket som anser sitt liv for å være meningsløst, er ikke kun ulykkelig, men knapt nok egnet til å leve» (5). Frankl siterer også en uttalelse Freud en gang kom med i et brev til prinsesse Bonaparte: «Hvis et menneske tviler på meningen og verdien med livet, da er han syk» (6). Elie Wiesel har sagt: «Hvorfor er vi her? er det aller viktigste spørsmålet et menneske står overfor. Jeg tror at livet har en mening, trass i den meningsløse død jeg har sett» (7). Og Freud har sagt: «Mennesket er sterkt så lenge det lever for en sterk idé» (8).

Det moderne menneskets meningstap er uttrykt på ulikt vis av forfattere, filosofer og vitenskapsmenn. Jean-Paul Sartre hevder at livet er ytterst meningsløst i seg selv, og vi må ha mot til å innse og leve med meningsløsheten (9). Å være menneske er å leve uten begrunnelse, mener han. Hvor er frelsen, det som kan gi dette livet mening. Ingen steder, sier han (10). Albert Camus' bok *Myten om Sisyfos* starter med å hevde at det er kun et virkelig alvorlig problem, og det er [...] å ta stilling til om livet er eller ikke er verd å leve. Bokens idé er at man må leve uten håp, fordi håpet er en illusjon. Camus sier at når vi innser at vi like gjerne ikke trengte å eksistere, fullbyrdes den dype meningsløshet. Menneskelivet er absurd, og menneskets søken etter en dypere mening er forgjeves, sier han. Men dette er ikke så ille som det høres ut som, for når det går opp for oss at håpet er en illusjon, blir vi møtt med en frigjørende kraft som levendegjør mennesket, sier Camus (11).

For Arthur Schopenhauer fremstår verden som et «helvete», som noe som ikke burde eksistere. Han hevder at det ikke finnes noe overordnet som gir mening til den enkeltes lidelser. Schopenhauer mener at menneskelheten er dømt til evig å vakle mellom savn og kjedsomhet (12). I Kjell Askildsens novelle *Thomas F's siste nedtegnelser til almenheten* nærer ikke Thomas mye håp. Novellen starter slik: «Verden er ikke som den var. Nå tar det for eksempel lengre tid å leve. Jeg er mange og åtti år, det er for lite. Jeg er altfor frisk, enda jeg ikke har noe videre å være frisk for. Men livet vil ikke gi slipp på meg. Den som ikke har noe å leve for, har ikke noe å dø for. Kanskje det er derfor» (13). Nietzsches påstand om at Gud er død og den tyske sosiologen Max Webers påpekning av fremveksten av en stadig mer sekulær og vitenskapsfundert kultur, er to andre eksempler (14).

Frankls intime slektskap med eksistensfilosofien er åpenbar. Særlig poengteringen av menneskets frihet og de daglige valg. Frankl hevder at det ikke er betingelsene som avgjør, men om mennesket vil gi etter eller trosse betingelsene. Mennesket former og skaper sitt eget jeg, og til syvende og sist er mennesket selv ansvarlig for hva det er blitt, sier Frankl. Til forskjell fra mange europeiske eksistensialister er Frankl verken pessimist eller antireligiøs. Tvert imot, han har et optimistisk syn på menneskets evne til å heve seg opp over sine vanskeligheter og finne en holdbar sannhet å rette seg mot.

Logoterapien retter blikket mot fremtiden, snarere enn fortiden. Frankl mener at mennesket ikke er frembrakt ene og alene av arv og miljø. Det finnes en iboende kraft i mennesket som har større kraft enn fortidens erfaringer. I Frankls bok *Det overhørte*

råb om mening sier han: «Alt for lenge har vi drømt en drøm, som vi nå er i ferd med å våkne opp fra: drømmen om at hvis vi bare forbedrer folks sosioøkonomiske situasjon, vil alt bli bra og folk vil bli lykkelige. Men sannheten er at mens kampen for overlevelse har avtatt, så er heller dagens spørsmål: Overleve, for hvilken grunn? Mange har i dag alt som skal til for å leve et godt liv, men de samme personer har ingenting å leve for» (min oversettelse) (15).

Konsekvenser av Frankls teori

Frankl hevder at vilje til mening er menneskets primærkraft. Frankls idé om vilje til mening står i skarp kontrast til Nietzsches vilje til makt (16) og Alfred Adlers vilje til nytelse (17). Å søke og finne mening i livet er ifølge Frankl det viktigste for oss alle, både syke og friske. Følgelig er det en utfordring for ulike profesjoner i velferdssamfunnet å bidra til meningsinnhold og livskvalitet for så vel friske som syke. Her er noen praktiske konsekvenser av Frankls teori:

Meningsfull oppdragelse

Et mål for oppdragelsen må være å sette barn og unge i stand til å tenke fremover om hva de vil med sine liv og hva som gir livet mening (18). Unge mennesker må få råd og vink av foreldre om hvordan de kan sette egne realistiske mål som de ønsker å nå i løpet av livet og hvordan de kan realisere målene (19).

Meningsfull skole

Før eller senere lurer de aller fleste på hva som er meningen med livet. En del av skolens formål bør være å tidlig bidra til å skape mål og mening for barn og unge. Lærere bør i sin utdanning finne egnede metoder for hvordan de kan bevisstgjøre barn og unge i en slik prosess.



Fakta

- I 1942 ble Viktor Frankl, hans kone, far, mor og bror arrestert og fraktet til konsentrasjonsleiren Theresienstadt, senere til Auschwitz og Dachau. Hans far døde av sult, moren og broren ble drept i Auschwitz, og hans kone døde i Bergen-Belsen.
- På grunnlag av erfaringen fra leirene skapte han en av de mest interessante former for behandling av ulike lidelser.
- Frankl sier at menneskenes streben etter å finne en mening med tilværelsen er den primære drivkraft i menneskets liv.
- Frankl mener at dersom et liv avhenger av de rene tilfeldigheter, vil livet i realiteten ikke være verd å leve i det hele tatt.



Selve livet bærer livets mening, ifølge psykiater Viktor E. Frankl. Illustrasjonsfoto

Meningsfull aldring

Livet har en mening til siste åndedrag, sier Frankl. Mange synes det er for sent å finne mening med livet eller de har rett og slett sluttet å bry seg med det. Hvor viktig det er å by pasienter muligheter for å finne en meningsfull aldring, er oe å tenke på for de helseprofesjoner som møter disse mennesker daglig (20).

Meningsfull kriminalomsorg

Altfor mange innsatte kommer ut av fengsel uten håp, mening eller noen fremtidsplan. En del av fengslenes mål må være å bidra til at innsatte personer skal få hjelp til hvordan de kan oppnå mål og mening med livet etter fengselstiden.

Meningsfull sosialomsorg

Mange sosialklienter har sammensatte problemer og lidelser. I møte med klienter kan sosialarbeidere bidra til å hjelpe sosialklienter med fremtidig mening og en plan for realisering av målene.

Meningsfull pasientbehandling

Aids- og kreftpasienter kan ha vanskelig for å finne noen mening i sin situasjon. For å hindre at pasientens livskvalitet forringes må helsevesenet forsøke å forebygge at ringvirkningene av lidelsen blir for store. Viktige tiltak for alle helseprofesjoner som kan virke fremmende for pasientens opplevelse av håp og mening, vil være avgjørende for opplevelsen av livskvalitet i en livssluttsfase.

Hjelp til pårørende

Når ektefeller eller barn får alvorlige sykdommer, vil det for mange være vanskelig å forstå meningen med hvorfor de blir syke eller dør. For de ulike helseprofesjonene kan det i noen tilfeller være viktig å forsøke å få pårørende til å mestre situasjonen ved å gi håp (og kanskje mening?) i det som skjer (21).

Meningsfylt arbeid

Arbeidsglede er noe av det viktigste et menneske kan ha, og nettopp arbeidsglede er en direkte følge av at arbeidet oppleves som meningsfylt. Arbeidsglede avverger mange typer lidelser og sykdom. Mening i arbeidslivet er et viktig vern mot sykefravær og fremmedgjøring. Jeg tror at en stor del av økt sykefravær og utbrenthet nettopp kan spores tilbake til et meningsløst arbeid. Også for de som faller utenfor arbeidslivet i lengre tid, vil oppleve selve eksistensen som vanskelig, ja endog meningsløst. Det påligger arbeidsgivere en stor plikt å legge til rette for meningsfylt arbeid. Medarbeidersamtalen er et godt utgangspunkt for å kartlegge ansattes ønsker og behov og hva som gir mening i arbeidet.

Avslutning

Frankl ble fra tid til annen anklaget for å være for banal og ensidig. Til dette svarte han: «Jeg innrømmer at jeg er både banal og ensidig. Men hvis sannheten er banal, da gjelder det å ha mot til å være banal. Og hva ensidighet angår, så har vi i enkelte situa-

sjoner ikke bare lov til, men plikt til, å være ensidig. Den som spilte fløyte på Wienerfilharmonikernes konsert i går, skulle spille fløyte og ikke noe annet» (22). Gordon Allport, professor i psykologi ved Harvard University skriver i forordet til *Kjempende Livstro* at en psykiater som Frankl, som har tapt alt han eide og selv opplevd tortur, er verd å lytte til. Han tilføyer: «Dr. Frankls ord har en dypt sannferdig klang, for de hviler på erfaringer som er for dyre til å tillate noen usannhet.» Til slutt i forordet sier han: «Jeg gir denne lille boken min varmeste anbefaling. Den er en juvel av en dramatisk fortelling, og samtidig tar den sikte på de dypeste menneskelige problemer. Den har både litterær og filosofisk verdi og gir en spennende innføring i den viktigste bevegelse innenfor vår tids psykologi.»

Litteratur

1. Frankl VE. Man's search for meaning. An introduction to logotherapy. Boston: Beacon Press, 1963.
2. Frankl VE. Kjempende livstro. Oslo: Gyldendal, 1966: 9.
3. Sirnes TB. Sinnets helse. Oslo: Gyldendal, 1965: 133–5.
4. Løvlie L. Wien-professoren Viktor Frankl: Vi lever i et eksistensielt vakuum. Oslo: Universitas nr. 7, 1965: 19.
5. Frankl VE. Det overhørte råb om mening. København: Gyldendal, 1993: 29.
6. Frankl VE. Vilje til mening. Oslo: Aventura, 1994: 72.
7. Wiesel E. The Rivers run to the sea. Memoirs. New York: Alfred A. Knopf, 1995.
8. Frankl VE. Vilje til mening. Oslo: Aventura, 1994: 44.
9. Østerberg D. Jean Paul Sartre. Oslo: Gyldendal, 1993.
10. Sartre JP. Væren og intet. Oslo: Pax, 1994.
11. Camus A. Myten om Sisyfos. Oslo: Cappelen, 1967.
12. Fredriksson G. Schopenhauer. Oslo: Oktober, 1997.
13. Askildsen K. En plutselig frigjørende tanke. Oslo: Oktober, 1992: 185.
14. Weber M. Vestens rasjonalitet. I: Østerberg D, red. Handling og samfunn. Oslo: Pax, 1990.
15. Frankl VE. Det overhørte råb om mening. København: Gyldendal, 1993: 15.
16. Hultberg H. Nietzsche. Oslo: Aschehoug, 1967.
17. Adler A. What life should mean to you. Boston: George Allen and Unwin, 1931.
18. Bravig E. Mål og mening i oppdragelsen. Levanger: Pedagogisk årbok, 1962.
19. Førland E. Viktor Frankls utfordring til pedagogikken. Inter Medicos nr. 9, 1966: 115.
20. Sirnes TB. Alder og sinnets helse. Stavanger: Dreyer, 1978.
21. Mihailov E. En diskusjon av fantasiens funksjon i fortellingen brukt i livssluttsfasen. I: Haaland Ø, Dobson S. Pedagogen, teksten og selvet – innspill til en postmoderne pedagogikk. Forskningsrapport 48/2000. Lillehammer: Høgskolen i Lillehammer, 2000.
22. Sirnes TB. Sinnets helse. Oslo: Gyldendal, 1965: 135.