



Verdien av mening og meningsløshet

The value of meaning and meaninglessness

Anders Malkomsen

Forsker; Lege i spesialisering i psykiatri, Senter for behandlingssforskning ved Oslo universitetssykehus; Nydalen DPS.
Anders Malkomsen er utdannet lege og journalist og har en bachelorgrad i samfunnsøkonomi fra Universitetet i Oslo. Han jobber nå med en doktorgrad om virkningsmekanismer i psykoterapi ved behandling av depresjon. Tidligere har han gått på Aschehougs sakprosa-skole. For tiden skriver han bok om meningsløshetens psykologi.
anmalk@ous-hf.no

Carl Tollef Solberg

Seniorforsker, Senter for medisinsk etikk (SME), Institutt for helse og samfunn, Medisinsk fakultet, Universitetet i Oslo (UiO).

Korresponderende forfatter. Carl Tollef Solberg er utdannet lege og filosof, med doktorgrad innen medisinsk etikk. Han har publisert artikler om helseprioriteringer, døden og øvrige temaer innen medisinsk etikk. Sammen med Espen Gamlund har han redigert boken *Saving People from the Harm of Death* på Oxford University Press (2019) og skrevet boken *Hva er døden* på Universitetsforlaget (2020). Solberg jobber for tiden på prosjektet Etikk i helsetjenesten (EIH), samt det NFR-finansierte forskningsprosjektet Alvorlighet og helseprioriteringer (SEVPRI).

c.t.solberg@medisin.uio.no

Sammendrag

I denne artikkelen tar vi for oss meningens filosofi og psykologi med Einar Duenger Bøhns teori om mening som utgangspunkt. I den populærfilosofiske boken «*Meningen med livet*» (Bøhn, 2019) har Bøhn nemlig brakt meningsdebatten på banen i norsk filosofi. Den positive teorien er at meningen med livet er *forbedring*. Målet med denne artikkelen er å fortsette samtalen om mening og i forlengelsen av dette nyansere forståelsen av meningsløshet. Artikkelen er strukturert som følger: Først skisserer vi Bøhns positive teori. Deretter fremmer vi en kritikk som gir momentum til videre refleksjoner om det meningsløse. Vi innfører så et nytt begrep: det meningsnøytrale. Avslutningsvis gjør vi oss noen tanker om hvordan vi bør forholde oss til mening. Vi konkluderer med at mening og meningsløshet er komplementære størrelser, og at det kan være grunner til å hevde at meningsløshet ikke er et ubetinget onde, og at mening ikke er et ubetinget gode.

Stikkord

Forbedring, intersubjektivitet, mening, meningsløshet, nøytralitet, objektivt, psykologi, subjektivt, verdi

Abstract

This article considers the philosophy and psychology of meaning with Einar Duenger Bøhn starting point. In the popular philosophical book «*The Meaning of Life*» (Bøhn, 2019), Bøhn has brought the debate of meaning to the center stage of Norwegian philosophy. His positive account is that the meaning of life is *improvement*. The aim of this article is to continue this conversation about meaning, and in the extension of this, present nuances to meaninglessness. This article proceeds as follows: First, we outline Bøhns critique that gives us momentum for further reflections on the meaningless. We then introduce a novel concept: the meaning neutral. Finally, we discuss how we should relate to meaning. We conclude that meaning and meaninglessness are complementary phenomena and that there may be reasons to claim that meaninglessness is not an unconditional evil and that meaning is not an unconditional good.

Keywords

Improvement, Intersubjectivity, Meaning, Meaninglessness, Neutrality, Objective, Psychology, Subjective, Value

Den filosofiske debatten om mening har røtter tilbake til antikken (Metz, 2013). Imidlertid står meningsdebatten i vår egen tid mindre sentralt. Dessverre, får vi vel si, for meningsopplevelsen er noe de fleste mennesker er opptatt av. I den populærfilosofiske boken *Meningen med livet* (Bøhn, 2019), har Einar Duenger Bøhn brakt meningsdebatten på banen i norsk filosofi. Målet med denne artikkelen er å fortsette denne samtalen om mening og i forlengelsen av dette, nyansere forståelsen av meningsløshet. Artikkelen forløper på følgende måte: Først skisserer vi Bøhns positive teori. Deretter fremmer vi en kritikk. Denne kritikken gir oss momentum til videre refleksjoner om det meningsløse. Vi påstår videre at ideen om en objektiv mening i livet kan bidra til meningspress. Ut fra dette undersøker vi om et tredje begrep kan være formålstjenlig i debatten: meningsnøytralitet. Avslutningsvis drøfter vi hvordan vi bør forholde oss til mening og meningsløshet.

1. Mening som forbedring

Einar Duenger Bøhn har i boken *Meningen med livet* (Bøhn, 2019) gitt oss et interessant innblikk i egne meningsopplevelser, og det blir raskt tydelig at mening er viktig for ham. Allerede i første kapittel skriver han at «alt handler om mening og meningsløshet» (Bøhn, 2019, s. 10), og vi får flere eksempler på situasjoner der mening og meningsløshet har vært avgjørende for hvilke valg han har tatt. Vi får aldri noen entydig definisjon av mening i boken, men Bøhn understreker at mening verken er det samme som lykke eller moral. Mening kan sågar komme i direkte konflikt med både lykke og moral, skriver han. Hvorfor lever han som han gjør? «Fordi det er meningsfullt, heller enn at det er moralsk riktig og gjør meg lykkelig» (Bøhn, 2019, s. 29). Han er samtidig ærlig om sin egen aversjon mot opplevelsen av sitt livs meningsløshet, og kaller det «en tilnærmet umulig erkjennelse å etterleve» (Bøhn, 2019, s. 15).

Bøhn gjør noen innledende avgrensninger for sin analyse som synes fornuftige. Selv om han tror at svaret hans også kan gjelde for planter og dyr, velger han å konsentrere sin meningsanalyse om den typen «rasjonelt, normativt og bevisst liv vi mennesker lever» (Bøhn, 2019, s. 87). Videre deler han spørsmålet om hvorfor vi lever i to: *årsaken* til at vi lever, og *hvorfor* vi bør fortsette å leve. Disse er to separate spørsmål, skriver han, fordi «årsaken og intensjonen bak er én ting, meningen med å fortsette kan være noe annet» (Bøhn, 2019, s. 16). Det er *hvorfor vi skal fortsette å leve* som er det viktigste av de to, hevder han, og det er avgjørende viktig å finne et slikt svar: «Hvis det ikke finnes noen mening, er det ikke noe poeng med å fortsette å leve – så hvis det skal være et poeng med å fortsette å leve, må det også finnes en mening» (Bøhn, 2019, s. 18).

Han skiller skarpt mellom fire former for livsmening i en matrise bestående av dikotomiene subjektiv–objektiv og individuell–kollektiv (Bøhn, 2019, s. 34). Individuell mening er meningen i ett enkelt liv, og kollektiv mening er mening i livet *som sådan*. Skillet mellom subjektiv og objektiv mening medfører at vi kan komme i en situasjon der «det vi opplever som meningsfullt i livet, faktisk ikke er det» (Bøhn, 2019, s. 20).¹ Etter disse avgrensningene, presiserer Bøhn at han vil konsentrere seg om å besvare det objektive-kollektive spørsmålet: Hva er meningen med livet vårt som sådan?

Før svaret avsløres, beredes den filosofiske grunnen. Han avviser først nihilismens påstand om «at ingenting egentlig har noen verdi». Han mener «det finnes mange ting av

1. Han trekker her en parallell mellom meningsspørsmål og moralspørsmål. Slik vi i moralspørsmål kan innse at noe vi trodde var moralsk rett egentlig var moralsk galt, og «rett og slett gjøre feil», kan vi også tro at vi lever et meningsfullt liv, men ta feil: «Det du som ung og uerfaren opplever som meningsfullt, kan rett og slett være meningsløst» (Bøhn, 2019, s. 17). At dette er kontroversielt, innrømmer forfatteren selv.

verdi, og at mange ting er bedre enn andre ting, uavhengig av hva vi mennesker måtte tenke og føle» (Bøhn, 2019, s. 35). Verdier definerer han som «egenskaper vi bør foretrekke», og han trekker frem det sanne (metafysikk), det skjønne (estetikk) og det gode (etikk) som eksempler. At det finnes objektive verdier er et viktig premiss for teorien, for uten objektive verdier er det vanskelig å se for seg en objektiv mening med livet.²

Ytterligere filosofiske premisser må avklares før Bøhn så er klar til å avsløre svaret. I en ny matrise setter han opp dikotomiene subjektiv-objektiv og relativ-absolutt for å skille mellom fire ulike sannhetstyper. Mens relative-subjektive sannheter er relative til og avhengige av subjektets erfaring (smak og behag), så er relative-objektive sannheter relative, men ikke avhengige av subjektets erfaringer (høy/tung/gammel). Absolutte-subjektive sannheter dreier som om mentale fenomener som smerte og nytelse. Poenget med matrisen blir da å identifisere den fjerde kategorien: absolutte-objektive sannheter. I denne fjerde kategorien plasserer han blant annet fysikk, matematikk, kjernen i etikken og livets mening. Livets mening er altså ikke bare objektiv, den er også absolutt.

I en siste matrise får vi presentert fire ulike typer verdier inndelt i instrumentelle-enderlige og iboende-relasjonelle. Instrumentelle verdier «har verdi i kraft av å kunne oppnå noe annet av verdi» (f.eks. nytteverdi), mens «noe har endelig verdi hvis det ikke har instrumentell verdi» (f.eks. historisk verdi). Iboende verdi har noe «når det har verdi i seg selv, helt uavhengig av alt annet utenfor seg selv» (f.eks. nytelse). Noe har relasjonell verdi «når det har verdi, men ikke iboende verdi» (f.eks. penger) (Bøhn, 2019, s. 61).

Omsider gir Bøhn en oppsummering av hvor meningen plasserer seg: «Mening er en absolutt, objektiv, iboende og endelig verdi» (Bøhn, 2019, s. 62). Til slutt slår han fast at det ikke bare finnes én type verdi (verdimonisme), men «mange forskjellige typer verdier» (verdipluralisme).³ Den logiske konsekvensen av dette oppspillet blir dermed at «for at det skal finnes mening, må det finnes verdier» (Bøhn, 2019, s. 50). Men verdier alene er ikke tilstrekkelig, det må også finnes en bestemt type meningsverdi.

Bøhn drøfter deretter et knippe sentrale kontemporære teorier om mening. Disse inkluderer blant andre Richard Taylors subjektive teori (Klemke & Kahn, 2018), Susan Wolfs objektive teori (Wolf, 2010) og Thaddeus Metz sitt forsøk på å rydde opp i debatten (Metz, 2013). Bøhn identifiserer noen sentrale svakheter ved disse teoriene. Taylors teori mener han er utilstrekkelig fordi den ikke anerkjenner en objektiv mening med livet. Wolfs teori (om at noe må være både subjektivt og objektivt meningsfullt⁴ for å være virkelig meningsfullt) legger ifølge Bøhn for mye vekt på den subjektive opplevelsen av mening.

Hva er så meningen med livet? Svaret til Bøhn er at meningen med livet er *forbedring*. Med forbedring mener han nærmere bestemt å skape objektive verdier: «Hvis vi forbedrer ting ved å oppdage sannheter, handle godt, eller skape noe skjønt, er vi alle med på å bidra til meningen med livet» (Bøhn, 2019, s. 72–73). Bøhn finner støtte for denne positive teorien i sine egne subjektive erfaringer: «Når jeg tenker på mitt eget liv og hva som har gitt det mening, handler det alltid om nettopp muligheten til forbedring av noe»

2. Tre hovedpåstander om objektive verdier kan trekkes ut av teksten. 1) «Vi kan og må korrigere hverandres preferanser, og derfor er verdier noe mer enn og uavhengig av bare hva vi faktisk foretrekker» (Bøhn, 2019, s. 36). 2) «Å tro at ingenting er bedre enn noe annet, er umulig, og derfor har vi ikke noe annet valg enn å tro at noe er bedre enn noe annet» (s. 37). 3) «Hvis det er objektivt sant at jeg bør foretrekke noe fremfor noe annet, finnes det objektive verdier. Siden det er objektivt sant at jeg bør foretrekke ikke å drepe noen fremfor å drepe noen), finnes det derfor objektive verdier» (s. 38).

3. Han forneker samtidig hedonismen, den mest anerkjente formen for verdimonisme.

4. I denne artikkelen benytter vi formuleringer som «subjektive opplevelser» og «subjektive meningsopplevelser». Slike betegnelser er redundante, men de brukes likevel bevisst fra vår side for å tydeliggjøre skillet mellom det subjektive og det objektive.

(Bøhn, 2019, s. 86). Samtidig forutsetter den positive teorien at objektiv og subjektiv mening kan skille lag.⁵

Det er tale om en kvalitativ, snarere enn kvantitativ forbedring. Hva som er høy kvalitet «avgjøres i stor grad av tingenes natur». Dette gjelder også for mennesker, hevder Bøhn, for «noen mennesker er bedre mennesker enn andre, men ingen er perfekte» (Bøhn, 2019, s. 80). Han gir ingen klar beskrivelse av menneskets natur, men trekker frem at «det å gå mange år på skole forbedrer de fleste av oss som mennesker» ved at det «samkjører kunnskapsnivået vårt og sosialiserer oss» (Bøhn, 2019, s. 103).

Et meningsfullt liv forutsetter imidlertid ikke at livet fører til en faktisk forbedring, for det er «muligheten til forbedring som gir en mening med livet, og forsøket på forbedring som gjør livet meningsfullt» (Bøhn, 2019, s. 85). Meningen med livet er altså ikke «en bestemt ting vi skal oppnå, men en mulighet for ting vi kan gjøre hele tiden» (Bøhn, 2019, s. 69). Dette innebærer at det spiller «mindre rolle om du faktisk lykkes i å forbedre ting». Det må altså ikke skje en *faktisk* forbedring; bare *muligheten* for forbedring gjør livet verdt å leve. Og siden det alltid vil finnes noe å forbedre i verden, er livet sikret mening i uoverskuelig fremtid.

2. Kritiske betraktninger

Det høres umiddelbart intuitivt ut at forbedring gir mening. Og det er nærmest en truisme at både mening og forbedring er verdifullt. Dermed vil det være nærliggende å forene dem. Vi mener likevel at teorien har flere svakheter (les: muligheter for forbedring) og vil nå diskutere noen innvendinger vi mener blir tatt for lett på i boken (Bøhn, 2019).

2.1 Finnes det en objektiv mening?

Bøhn argumenterer seg frem til at det må finnes objektive verdier. Siden dette er en bok for allmennheten, er det forståelig at han ikke gjør noen dyptpløyende analyse av forholdet mellom det subjektive og det objektive. Det er imidlertid verdt å merke seg at boken ikke inkluderer et mellomnivå, nemlig det *intersubjektive*.⁶

Bøhn går i rette med teorier om subjektiv mening. I boken fastholder han at *opplevelsen* av at noe er meningsfullt verken synes å være en nødvendig eller tilstrekkelig betingelse for at det faktisk *er* meningsfullt. Subjektive meningsopplevelser og objektiv mening (hvis sistnevnte finnes) kan skille lag. Eksempelvis vil en sadist som finner (subjektiv) mening i tortur, trolig ta feil (av dets objektive mening). Samtidig kan det fremstå paradoksalt at Bøhn i stor grad søker svar på livets objektive mening ved å undersøke sine egne subjektive meningsopplevelser. Forfatteren hevder det finnes en objektiv kollektiv mening med livet som er epistemisk tilgjengelig for oss. Samtidig underslår hans dikotomisering av mening i subjektiv–objektiv den epistemiske verdien av de eksemplene han bruker fra eget liv.

Et alternativ kunne være å søke en renere *a priori*-tilnærming til teorien om objektiv mening. Den som derimot ønsker å fastholde den epistemiske verdien av egne subjektive meningsopplevelser, bør også tillegge empiriske undersøkelser av andre menneskers meningsopplevelser en epistemisk minimumsverdi (slike empiriske undersøkelser kommer vi snart tilbake til).

5. Eksempelvis ville Albert Einsteins liv kunne vært objektivt meningsfullt uavhengig av om han opplevde det som subjektivt meningsfullt eller ikke. Fordi han bidro til å skape objektive og absolutte verdier gjennom sine banebrytende oppdagelser i fysikk, har hans subjektive opplevelse ingenting å si, ifølge Bøhns teori.

6. Intersubjektivitet bør her forstås som noe som flere subjekter i fellesskap er enige om. Intersubjektiv mening er dermed mening som mange mennesker i fellesskap erkjenner eksistensen av.

2.2 Hva er forholdet mellom objektiv mening og forbedring?

Hvis forbedringer skal gi opphav til objektiv mening, bør ikke da selve forbedringen også ha objektive kvaliteter? Vanligvis tenker vi på forbedringer innenfor en kontekst. I dagligspråket taler vi for eksempel om forbedring av produktiviteten, infrastrukturen eller resultatene. En bedrift som Peugeot kan øke produktiviteten. En by som Tromsø kan forbedre infrastrukturen. Og en idrettsutøver som Jakob Ingebrigtsen kan forbedre sin løpetid. Slike forbedringer retter seg mot det målbare og det kommensurable. Forbedringen opptrer over tid og viser til sporbare endringer mellom et før og et etter. Tilsynelatende er det slik at en forbedring (i alle fall de fleste forbedringer) er *av* noe, *i* noe og *for* noe. Det er langt mer utfordrende å forestille seg forbedringer *an sich*.

Når vi setter oss et mål innenfor predefinerte spilleregler, vil det kunne finnes objektive måter å forbedre måloppnåelsen på. Om målet og spillereglene er laget av et kjent subjekt for kort tid siden, vil vi enkelt kunne erkjenne at målet og spillereglene ikke er objektive. La oss eksempelvis forestille oss at Per setter seg som mål å padle raskest mulig med kajakk over Mjøsa. Gjennom sekundering av Per kan vi enkelt fastslå at tur B gikk raskere enn tur A, og at tur B dermed var en forbedring av A. Påstanden – tur B var raskere enn tur A – er sann uavhengig av hva Per (eller alle øvrige subjekter) måtte tro og mene og er objektiv i så måte. Samtidig bør vi ikke forledes til å tro at selve målet om å padle over Mjøsa er objektivt.

Om både målet og spillereglene er intersubjektive, blir opphavet vanskeligere å spore. Intersubjektive spilleregler kan være konstruert og raffinert av en rekke ulike mennesker gjennom århundrer. Vår verden består av en rekke slike *intersubjektive* konstruksjoner, slik som idrett, sjakk og karakterkort fra skolen (Harari, 2016). Når målet og spillereglene først er satt, kan vi enkelt tilføre dem objektive kvaliteter. Vi kan måle utstrekning, vekt og tid og deretter sammenligne resultatene i ulike grupper over tid. Likevel bør vi ikke forledes til å tro at selve målet eller spillereglene er blitt objektive av den grunn.

Forbedringer fordrer altså et sett av spilleregler å vurdere ut ifra. Jakob Ingebrigtsen har riktignok objektivt forbedret sin løpetid de siste fem årene (2016–2021), men det har foregått innenfor intersubjektivt forhåndsdefinerte regler som blant annet omfatter utstyr, banedekke, vindforhold og serumnivåer. Innenfor friidrettens faste rammer kan jakten på rekorder være meningsbærende og endog medføre OL-gull. Det er ikke dermed sagt at det skulle finnes noen objektiv mening med at Ingebrigtsen løper som sådan.

Vi kan enkelt identifisere en rekke forbedringsprosesser i verden – både i det store og i det små. Bøhn viser selv til at «beboelse og bevaring av huset er et forsøk på forbedring av den estetiske tilstanden i Lillesand» (Bøhn, 2019, s. 142). Hva er et vakker hus? Dette tilhører trolig kategorien relativ-subjektiv-sannhet som han bruker i sin sannhets-matrise. Han viser også til at «hvis oppførselen min på jobb resten av dagen er litt bedre enn i går, gir det også mening». Hva er god oppførsel? Her vil nok Bøhn mene at svaret har absolutte og objektive kvaliteter. Men når han forteller at det å spille i band mistet meningen for ham fordi hans «musikalske begrensninger» hindret ham i å «forbedre spillingen» – tilhører ikke dette den kategorien av relative og subjektive sannheter som han mener vi ikke kan feste lit til i bedømmingen av livets mening? Hva er god musikk? Han innrømmer at «kvalitetsbedømmelser beveger seg ofte i gråsoner» (Bøhn, 2019, s. 164), men er likevel sikker på at han gjorde rett da han sluttet å spille i band.

2.3 Hva bør vi forbedre?

Det meste som skjer i verden kan tenkes å innebære forbedring og/eller forverring. Hvis noe skjer med X, vil det kunne oppfattes som en forbedring for Y og en forverring for Z. Når Bøhn (Y) kjører motorsykkel i Telemark, så forbedrer det (ifølge ham selv) hans frihets-

følelse (X). Siden Bøhn ikke er alene i Telemarks dype skoger, vil bråket fra hans motorsykel kunne ødelegge den stille kontemplasjonen til en som har søkt skogens ro for å søke sannhet (Z). Bøhn forsøker delvis å løse slike konflikter ved å snakke om forbedring av X «an sich» (forbedring av tingens essens). Han vedkjenner likevel at vi ikke kjenner alle tings essens, og at det ofte oppstår verdikonflikter.

Det finnes et utall forbedringsprosesser vi kan velge å befatte oss med, og mange av disse vil igjen kunne komme i konflikt med andre menneskers forbedringsprosesser. Vi kan også tenke oss en rekke intra-individuelle konflikter. Alkohol kan forbedre lykkefølelsen på kvelden, men forverre den neste morgen. Sukker, salt og fett kan gi dopaminfest i hjernen nå, men samtidig gi dårligere helse på sikt. Å skrive en bok kan være meningsbærende, men samtidig fortrenge annen meningsbærende tid med familie og venner. Skal jeg trene eller ta et glass vin? Skal jeg lese en bok eller se på tv? Livet består av et utall slike valg. Og siden levetiden vår er begrenset, må vi hele tiden *velge* hvilke forbedringsprosjekter vi skal begi oss ut på.

Så hva bør vi forbedre? Vi trenger ikke hente eksempler fra livets ytterkanter for å illustrere hvordan forbedringsprosesser (og dermed mening) kan komme i konflikt. Henrik Ibsens drama *Lille Eyolf* handler om Alfred Allmers, en familiefar som finner mening i å skrive bok om det menneskelige ansvar. Han opplever boken som sitt livskall og prioriterer derfor forbedring av boken fremfor forholdet til hustruen Rita og sønnen Eyolf. Denne prioriteringen ender med krise i ekteskapet og at lille Eyolf dør ved å gå i havet (Ibsen, 2006).

Alfred ender med å angre bittert. Hvorfor? Teorien mening = forbedring gir oss foreløpig utilstrekkelig svar. Først når vi erkjenner at livets mening også handler om å *velge* mellom ulike forbedringsprosjekter, forstår vi at det er mulig å angre selv om man har engasjert seg i en meningsfull forbedringsprosess.

2.4 Hva med alt i livet som ikke kan forbedres?

En teori som sier at mening = forbedring, er som skreddersydd for en transhumanist⁷ som Bøhn. Moderne medisin kan kurere mange sykdommer, men foreløpig består det faktum at vi eldes dag for dag. Det fysiologiske høydepunktet når vi allerede tidlig i tyveårene. Etter dette begynner forfallet, og sakte, men sikkert mister vi fysisk og kognitiv kapasitet – helt til den dagen vi dør. Hvis det stemmer at det som ikke kan forbedres er meningsløst, eller at selve forverringen er meningsløs, så vil aldringen forankre en dyp objektiv meningsløshet i oss alle (i alle fall i fraværet av radikal anti-aldringsteknologi). Men at aldringsprosessen skulle forankre noe objektivt meningsløst i oss, er kanskje ikke store kamelen å svelge for en transhumanist.

En annen utfordring angår det perfekte. Det som er perfekt, kan ikke forbedres. Bøhn skriver: «Hvis den ikke kan forbedres, er den meningsløs» (Bøhn, 2019, s. 116). Teorien mening = forbedring impliserer dermed at det perfekte er meningsløst. Tilsynelatende er det i spennet mellom det fullstendig ødelagte og det perfekte at mening oppstår. Hvis det perfekte er meningsløst, og mening er det ultimate gode, bør vi ikke da slutte å strebe etter perfeksjon? Teorien synes her å jobbe mot seg selv – vi bør forbedre verden, men må samtidig håpe at vi aldri når perfeksjon. Dette fremstår paradoksalt.⁸

Døden er viktig i alle menneskers liv, men angår den mening? Forfatteren Leo Tolstoj har hevdet at døden reduserer livets mening. Døden gjør livet endelig, men det betyr ikke at livet blir poengløst, skriver Bøhn i sitt tilsvaret til Tolstoj. Han hevder at hans egen teori

7. Transhumanisme kan bredt og løst defineres som en ideologi som hevder man bør *forbedre* mennesket ved hjelp av teknologi.

8. I boken tar Bøhn spørsmålet om mening og perfeksjon på alvor, og diskuterer det mer utførlig enn det vi gjør her.

løser dette problemet ved å rette søkelyset på de kvalitative fremfor de kvantitative forbedringsmulighetene. Samtidig vil et søkelys på forbedring av tingenes essens skape nye problemer. Tilsynelatende kan en entitet bare forbedres så lenge den eksisterer. Forbedring av en entitet er nemlig et ΔX (endring i X) som skjer mellom dets begynnelse og slutt. Våre liv kan være gjenstand for forbedringer, men selve livets tilblivelse og slutt ser altså ikke ut til å angå forbedringer. Overgangen fra ingenting til noe, eller noe til ingenting, kan ikke spores i et Δ . Slik åpnes det for at to kardinalhendelser i livet – nemlig fødsel og død – ikke angår mening, i alle fall så lenge vi taler om forbedringer an sich⁹.

Det finnes imidlertid overbevisende argumenter for at «døden representerer en meningsbærende betingelse» (Holmen, 2017, s. 56). Dette er også Bøhn inne på når han skriver at døden faktisk kan «bidra til at det vi gjør her og nå blir mer meningsfullt, for eksempel ved at vi vier mer oppmerksomhet til det meningsfulle mens vi enda har tid» (Bøhn, 2019, s. 27). En slik påstand synes å være i konflikt med teorien mening = forbedring.

Forbedringer innebærer gjerne endringer. Men en rekke kardinalingredienser i livet – som omsorg, kjærlighet og harmoni – har en vedlikeholdende snarere enn forbedrende karakter. Eksempelvis synes foreldrerollen å være (subjektivt) meningsfull av andre grunner enn dets forbedrende faktorer. Kan likevekt, harmoni og stabilitet gi mening? Det forblir uklart hvordan en teori som sier at mening = forbedring forholder seg til slike størrelser.

2.5 Finnes det objektiv meningsløshet?

Vi vet at den subjektive meningsopplevelsen finnes. Likeledes vet vi at det finnes subjektive opplevelser av meningsløshet. Det finnes også intersubjektiv mening og meningsløshet. Mening og meningsløshet ser ut til å være gjensidig avhengige størrelser – noe som innebærer at det ene fenomenet oppstår i takt med det andre. Et sentralt spørsmål blir dermed: Kan det finnes objektiv meningsløshet uten objektiv mening?

I boken synes Bøhn å åpne for at det kan finnes objektiv meningsløshet selv om objektiv mening ikke skulle finnes. En begrunnelse for denne konseptuelle muligheten uteblir dessverre i boken. Med de beste intensjoner risikerer dermed Bøhn å oppkonstruere en idé om objektiv meningsløshet selv i fraværet av objektiv mening. Boken åpner endog for at denne objektive meningsløsheten i seg selv kan være en tilstrekkelig grunn til ikke å ville leve. Et slikt syn kan være en farlig illusjon.

3. Meningsopplevelsen

3.1 En subjektiv tilnærming

Bøhns teori tar utgangspunkt i at den subjektive meningsopplevelsen er av underordnet betydning, og han bruker derfor lite krefter på å forstå den. Vi ønsker nå å redegjøre kort for denne subjektive meningsopplevelsen. Det er flere grunner til dette: En grunn er simpelthen at vi vet at den subjektive meningsopplevelsen finnes (til forskjell fra objektiv mening). En annen er at subjektive meningsopplevelser trolig er en viktig epistemisk kilde til en teori om mening (inkludert objektiv mening, om det finnes). En tredje er at vi også ønsker å utforske det tverrfaglige potensialet i grensesjiktet mellom filosofi og psykologi. Dette gjør vi i håp om å kunne *forbedre* samtalen om mening.

9. Alle forbedringer kan selvsagt også ha instrumentelle effekter, men hvis slike instrumentelle effekter også skulle gi opphav til objektiv mening, vil mening kunne oppstå av nesten hva som helst.

Tidligere var Purpose in Life Test (PIL) den dominerende metoden for å måle meningsopplevelsen (Crumbaugh & Maholick, 1964). PIL var basert på psykiateren Viktor Frankls tese om at livet *må* ha mening (Frankl, 2018). PIL tok utgangspunkt i at en lav skår på opplevd mening per definisjon var en meningskrise. Senere undersøkelser har imidlertid vist at ikke alle som mangler en opplevelse av mening, opplever dette som en krise – de er snarere «eksistensielt indifferente» (Schnell, 2010). I lys av disse undersøkelsene er det siden blitt utviklet nye måleinstrumenter for meningsopplevelsen. Verdt å nevne er særlig måleinstrumentene Meaning in Life Questionnaire (MLQ) (Steger et al., 2006) og Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS) (George & Park, 2016) – som i større grad enn PIL baserer seg på empirisk forskning.¹⁰ Den best empirisk forankrede definisjonen av meningsopplevelsen består nå av tre komponenter: opplevelse av *formål*, *betydning* og *sammenheng* (Costin & Vignoles, 2020).¹¹

Meningsopplevelsen er dynamisk siden opplevelsen av formål, betydning og sammenheng er ustabile og lett påvirkelige av både indre og ytre faktorer. Det er ikke enkelt å skulle vite hva livets overordnede formål skulle være, ei heller i hvilken grad man har klart å innrette sitt liv mot et slikt mål. Det vil også være naturlig at man endrer formålet underveis i livet. Når vi måler vår egen betydning i verden, bestemmer vi selv hvilken målestokk vi skal bruke. Det er også viktig for meningsopplevelsen at vi opplever en forståelig sammenheng i verden. Negative hendelser – som alvorlige sykdommer eller begravelser – kan også være meningsbærende, men slike meningsbærende negative hendelser fremstår ofte med positive konnotasjoner først i etterkant. Meningsopplevelsen får dermed en temporal dimensjon.

Å gi forklaring på menneskets plass i den større sammenhengen – og dermed gi mening til lidelse – har vært religionenes domene gjennom mesteparten av menneskets historie. Bøhns teori kan også gi mening til lidelse, men bare hvis lidelsen blir en kilde til forbedring. Dermed kreves det aktiv innsats fra den som lider og ofte hjelp fra andre. Dette er utgangspunktet for narrativ terapi, der pasienter omskriver sin egen livshistorie på en måte som binder ulike perioder i livet sammen. Heri ligger det et potensial for mer tverrfaglighet.¹²

3.2 Kilder til mening

Empirisk forskning har vist at det finnes en rekke kilder til mening, og at det dessuten er forskjeller på hvilke meningskilder ulike mennesker foretrekker.¹³ De meningskildene som har vist seg mest effektive er generativitet, omsorg for andre og religiøsitet, i tillegg til har-

10. De nye måleinstrumentene har gjort oss i stand til å finne interessante korrelasjoner. Meningsopplevelsen har trolig både positive psykologiske og fysiologiske effekter. Undersøkelser fra koronapandemien har vist at mennesker som opplevde mening i livet også opplevde mindre mentalt stress enn de som ikke opplevde mening (Schnell, 2020). Videre viser en metaanalyse at opplevd mening er assosiert med god fysisk helse (Czekierda et al., 2017). Forskere har funnet en positiv korrelasjon mellom positive følelser og opplevelsen av formål, betydning og sammenheng (George & Park, 2016). Ikke overraskende har de også funnet en negativ korrelasjon mellom psykiske plager (negative følelser, depresjon, angst, stress) og opplevelsen av formål, betydning og sammenheng.

11. Noen mener dessuten at *tilhørighet* bør inkluderes som en fjerde komponent i meningsbegrepet fordi det er en klar korrelasjon mellom sosial eksklusjon og økt opplevelse av meningsløshet, men trolig går denne effekten via de tre øvrige komponentene (Stillman et al., 2009).

12. Bøhn bør kanskje åpne for dette i stedet for å insistere på at mening er et «genuint normativt og filosofisk spørsmål» (Bøhn, 2019). Han avviser at spørsmålet om den objektive-kollektive mening kan besvares empirisk: «Det avhenger ikke av hva hver og en av oss måtte oppleve av mening, verken individuelt eller kollektivt.» Det er et «genuint normativt og filosofisk spørsmål», ifølge Bøhn, og vi «bør legge all subjektivitet bak oss» (Bøhn, 2019, s. 56).

13. Om vi antar at teorien om mening = forbedring er korrekt, så vil det trolig finnes betydelig flere kilder til objektiv mening enn til subjektive meningsopplevelser. Følgelig vil også mesteparten av *sann* objektiv mening gå utenfor vår egen subjektive epistemiske radar.

moni, personlig utvikling, sosiale forpliktelser og relasjoner, nærkontakt med naturen og kreativitet (Schnell, 2020). Med *generativitet* menes opplevelsen av å ta ansvar for fremtiden. Det kan gjøres på flere måter, for eksempel ved å oppdra barn, jobbe for barns helse eller utdanning, engasjere seg politisk, skape kunst eller bidra til kulturell utvikling. Hvilke av disse mulighetene man velger, korrelerer med kjønn og personlighet (Schnell, 2020). Forskning på meningskilder i Norge viser at vi ikke skiller oss betydelig fra resten av verden (Sørensen et al., 2018). Vi går ikke nærmere inn på de empiriske funnene her, men fastslår at det er empirisk støtte for at det ikke finnes én subjektiv-individuell eller subjektiv-kollektiv kilde til et meningsfullt liv.

Oppsummert kan vi altså konkludere at det finnes empiriske undersøkelser som bør tillegges betydning for hvordan meningsopplevelsen defineres. Bøhn tar ikke hensyn til slike undersøkelser i sin bok. Det betyr *ikke* at han ikke henter støtte for teorien i subjektive opplevelser, men han bruker utelukkende seg selv som kunnskapskilde.

4. Meningsløsheten

Vi har ikke funnet noen klar definisjon av meningsløshet i den psykologiske litteraturen, og fenomenet er lite empirisk undersøkt.¹⁴ Vi oppfatter at de fleste implisitt definerer meningsløshet som fraværet av mening. Hvis det meningsløse er fraværet av mening, slik det ofte antas, vil det i prinsippet være nøyaktig like mange definisjoner av meningsløshet som det er av mening.¹⁵ Den psykologiske tilnærmingen er ofte å stille direkte spørsmål, noe som selvsagt har svakheter. Vår tilnærming til meningsløshet er heller å forsøke å forstå de underliggende mekanismene som skaper den smertefulle opplevelsen av meningsfraværet. I den forbindelse tror vi det er avgjørende å forstå hvordan fravær virker psykologisk.

4.1 Aktivt og passivt fravær

Det er sentralt å forstå hvordan et fravær kan være både passivt og aktivt. Vi vil derfor beskrive denne distinksjonen nedenfor. Når Jean-Paul Sartre venter på Pierre på kafeen, så har Pierre et fravær i Sartres sinn. Selv om tilnærmet hele verdens befolkning heller ikke er til stede på kafeen den aktuelle kvelden, så er det bare Pierres fravær som merkes for Sartre. Pierre er *aktivt* fraværende for Sartre. Resten av verden, som heller ikke er til stede, er derimot *passivt* fraværende for Sartre (Sartre, 1966).¹⁶ På lignende vis kan man mangle en kjæreste, savne en avdød bestemor eller lengte etter et gudebilde som man tidligere trodde på – slikt fravær vil ofte være aktivt. Det vi heller ikke har, men som vi ikke savner, forventer eller ønsker, er derimot passivt fraværende for oss.

Det er altså våre egne ønsker og forventninger som skaper aktive fravær i livene våre. Forventninger kan i sin tur ha intersubjektive røtter og opptre på samfunnsnivå, som forventningen om at vi bør leve meningsfulle liv. Om vi godtar at meningsløshet er fraværet av mening, og at opplevelsen av fravær er styrt av våre ønsker og forventninger, innser vi at våre ønsker og forventninger spiller en sentral rolle for opplevelsen av meningsløshet. Der-

14. Tatjana Schnell definerer eksempelvis det meningsløse som «fravær av betydning, sammenheng, formål og tilhørighet». Kilde: Personlig kommunikasjon.

15. Bøhn forsøker seg heller ikke på noen entydig definisjon av det meningsløse, men sidestiller det ofte med det som er uten objektiv verdi. Han sier blant annet at «verdiløshet medfører meningsløshet» (Bøhn, 2019, s. 71).

16. I mer hverdagslige termer har vel de fleste av oss oppdaget at det mangler melk i kjøleskapet når vi trenger den. Fraværet av melk merkes da aktivt fordi vi forventer og/eller ønsker at melken skulle vært der. Det vi ikke forventer å ha i kjøleskapet på dette tidspunktet, for eksempel agurk, er derimot passivt fraværende.

med ser vi enkelt hvordan overdreven forventning eller ønske om mening kan bli en kontinuerlig kilde til meningsløshet.

Tap av faktiske eller potensielle meningsopplevelser er trolig en rettmessig kilde til opplevelsen av meningsløshet fordi det gir $-\Delta$ mening (mindre mening). Men den alvorligste formen for meningsløshet synes likevel å være den som handler om savnet av en mening som vi egentlig ikke tror på og derfor *aldri kan oppleve*. Et velkjent eksempel på sistnevnte er en tapt gudstro. En sorg som følger av tapt gudstro er paradoksalt i den forstand at vi har å gjøre med et aktivt fravær av noe vi ikke lenger tror finnes. Sagt på en annen måte: Enten så eksisterer det en Gud og da er alt greit, eller så eksisterer det ikke en slik Gud, og da gir det ingen rasjonell mening å oppleve dette som smertefullt fordi vi nå har å gjøre med fraværet av en fiksjon.

Vi bør ta høyde for at objektiv mening og meningsløshet kan være intersubjektive myter på samme vis som ateister hevder at Gud er en intersubjektiv myte. Objektiv mening (og enda viktigere: objektiv meningsløshet) er, under en slik antagelse, en fiksjon.

4.2 Mer enn noe negativt?

Det meste av meningsdebatten har tatt utgangspunkt i at meningsløshet har negativ verdi og mening har positiv verdi. Et hederlig unntak fra dette finner vi i en artikkel av Hilde Vinje, som argumenterer for at Peter Wessel Zapffes pessimisme «bør tilføres et avsluttende element, som inntreffer etter at det intellektuelt redelige mennesket har tatt meningsløsheten innover seg» (Vinje, 2017, s. 148). Vissheten om «det tragiske» kan også sees på som «en seier som kun kan vinnes gjennom nederlag», skriver hun.

Også opplevelsen av meningsløshet kan være noe mer enn negativt. Det forstår vi når vi bryter meningsopplevelsen ned til dens bestanddeler: opplevelse av betydning, formål og sammenheng. Det føles som regel godt å bety noe for noen, men fravær av betydningens positive kvaliteter gjør ikke nødvendigvis betydningsløsheten negativ. Det kan likefullt være en god opplevelse å kjenne seg betydningsløs iblant. En naturopplevelse kan være sterk nettopp fordi du er omgitt av en natur som er likegyldig til deg, og en konsertopplevelse kan være mektig fordi du glir inn i mengden og blir ubetydelig.

Vi aksepterer at en reise uten noe klart mål kan være spennende fordi den gir mulighet for spontanitet og overraskelser som nøye planlagte reiser ikke har. Det er også mulig å tenke seg at livet kan leves på samme måte, og at det formålsløse livet kan være en spennende reise.

Det ligger også en makt i meningsløsheten. En som opplever seg meningsløs og er misunnelig på andres opplevelse av mening, kan rive ned andres meningsprosjekter og føle seg bedre. «Jeg fikk kanskje ikke den jobben, men er ikke alt karrierejag uansett meningsløst?» Slik kan nihilismen brukes som selvforsvar. Det kan være verdifullt å bruke meningsløshetens perspektiv på denne måten – hvis det brukes med måte.

«Det er meningsløst å fortsette uten mulighet til å forbedre spillingen og bandet sitt» (Bøhn, 2019, s. 68), konkluderer Bøhn. Han synes å mene at det som er meningsløst ikke er verdt å gjøre, men en begrunnelse for denne påstanden mangler. Vi kan også snu på det: Hvis alt er poengløst – hva er da poenget med *ikke* å gjøre noe?¹⁷

17. Det kan imidlertid tenkes at opplevelsen av mening og meningsløshet kan ha en epistemisk verdi på en mer kompleks måte enn smerte og nytelse. Hvis vi opplever X som meningsløst, så bør vi kanskje ikke fortsette med X. Og tilsvarende, hvis vi opplever Y som meningsfullt, så bør vi kanskje fortsette med Y.

5. Meningspress

Mange av våre forventninger har som nevnt et intersubjektivt opphav. Det er et uttalt politisk mål at folk skal oppleve mening, og Solberg-regjeringens rapport om alderdom og psykisk helse nevner ordet «mening» en rekke ganger. Allerede i forordet heter det at: «Visjonen for strategien er at alle nordmenn skal kunne leve et langt og meningsfylt liv med aktiv og sunn aldring» (Hansen & Daatland, 2016, s. 3). Også Solberg-regjeringens handlingsplan for selvmordsforebygging har et tydelig fokus på det «å finne meningen» (Regjeringen, 2020).

En slik politisering av mening vil kunne øke våre ønsker og forventninger til livets mening. Og når vi leter etter mening, vil vi også finne mye ikke-mening. Jo mer vi tror at vi trenger mening, og jo flere steder vi tror at mening finnes, desto kraftigere og hyppigere blir trolig opplevelsen av meningsløshet. Når Bøhn skriver at vi «bør» forbedre oss fordi forbedring er livets mening, trer forbedring endog frem som et moralsk imperativ. Han skriver: «Hvis de er forbedringer, bør vi gjennomføre dem. De er tross alt forbedringer!» (Bøhn, 2019, s. 106). Og hvis vi ikke forbedrer, så forblir vi meningsløse.

Verden bugner av muligheter for forbedringer. Dermed vil den også florere av potensiell mening og meningsløshet. Når Bøhn i tillegg fremstiller det meningsfulle som et moralsk imperativ, vil det trolig bidra til å gjøre opplevelsen av meningsløshet verre enn den trenger å være. Det vil også kunne overskygge de potensielt positive sidene ved opplevelsen av meningsløshet. Ideen om objektiv mening kan potensielt være god medisin for mange og i beste fall være et eksistensielt anker. Bivirkningen er imidlertid objektiv meningsløshet, hvilket i siste instans kan være dødelig (det er blant annet vist at meningsløshet er en risikofaktor for suicid også uten samtidig depresjon (Schnell et al., 2018)).

Meningspress kan sammenlignes med kroppspress. På samme vis som med kroppspress, finnes det botemidler. Vi tror meningspresset kan dempes på minst fire ulike måter. Den ene er å dempe forventningen om mening. Den andre er å nyansere opplevd meningsløshet. Den tredje er å bringe inn meningsnøytralitet som begrep. Og en fjerde er å bekjempe ideen om objektiv meningsløshet.

6. Meningsnøytraliteten

Det gjelder for begreper som det gjør for de fleste materielle konstruksjoner: De må ikke bli så overlesset at de faller sammen under sin egen vekt. Uten klare avgrensninger står meningsbegrepet i fare for å ta opp i seg alt. Derfor kan det være nyttig å undersøke hva som ikke bør angå mening.

Når vi ikke finner mening der vi heller ikke forventer å finne mening, kan situasjonen kalles meningsnøytral (det vi tidligere kalte passivt fravær av mening). Livets vedlikeholdende faktorer er med på å konstituere våre hverdager. De fleste av våre hverdager er trolig meningsnøytrale, men likefullt utgjør normalitet, rutiner og vaner et viktig eksistensielt anker i våre liv. Hva som er meningsnøytralt, vil nok kunne variere ettersom våre forventninger til livet er ulike. Handlinger som dekker våre basale kroppslige behov, som å puste, pusse tenner, vaske oss, drikke, spise og gå på do, er trolig eksempler på handlinger som i utgangspunktet er meningsnøytrale. Vi forventer ikke at de skal ha mening, og vi savner ikke den meningen som uteblir. Dette er i motsetning til en situasjon der vi ikke finner mening, men forventer mening. Da vil vi gjerne beskrive situasjonen som meningsløs, fordi det mangler en bestemt mening (meningen vil da være aktivt fraværende).¹⁸

18. Det kan forestilles en rekke unntak, som at en middag kan få en spesifikk mening hvis vi har tilberedt et romantisk måltid, men disse situasjonene tilhører unntakene der det som vanligvis er meningsnøytralt i en periode angår mening.

Vi foreslår altså at noe er meningsnøytralt hvis det er et fravær av mening som heller ikke skulle vært der. Dette medfører at meningsnøytralitet ikke blir et objektivt fenomen. Opplevelsen av fravær er nemlig avhengig av subjektets ønsker og forventninger. Hvis Per ikke forventer at en hobby skal ha mening, og den heller ikke har mening, er den altså ikke meningsløs – den er meningsnøytral. Det betyr at hobbyen ikke lenger bør betraktes som meningsløs. Hvis Bøhn ikke hadde forventet at bandet han spilte i skulle tilføre ham selv eller verden mening, ville ikke det å spille i bandet lenger opplevdes så meningsløst at han følte han måtte slutte med det. Meningen ville da ha vært passivt fraværende, og dermed ville bandspillingen ha vært en meningsnøytral aktivitet.

7. Konklusjon

Hva er egentlig verdien av mening og meningsløshet? Vi bør ikke ta for gitt at vi kjenner svaret. Målet med denne artikkelen har vært å videreføre debatten om mening i norsk filosofi. Selv om Bøhns positive teori både er interessant og original, har den flere problematiske sider ved seg. Teorien synes for det første å ha uintenderte implikasjoner som kan bidra til økt meningspress. Vi har argumentert for at meningspresset kan dempes på minst fire måter, og at dette er viktig for å redusere forekomsten av det aktive meningsfraværet. Vi har også argumentert for at subjektiv og intersubjektiv meningsløshet ikke er et ubetinget onde, men at mening og meningsløshet heller bør anses som komplementære størrelser.

For at teorien til Bøhn skal bli mulig å etterleve, må det finnes en klar definisjon av forbedring og et hierarki av forbedringer. Det tilbyr den ikke i sin nåværende form (Bøhn, 2019). Siden det finnes utallige muligheter for forbedringer, åpner teorien også tilsynelatende for utallige kilder til mening. Og hvis meningsløshet er fraværet av mening, åpnes like mange kilder til meningsløshet. Mening og meningsløshet tilbys i likt monn.

Særlig ideen om at objektiv meningsløshet er mulig selv om objektiv mening skulle være en fiksjon, er viktig å bekjempe. En slik illusjon kan i ytterste konsekvens lede til suicid. Dette understreker viktigheten av økt samarbeid mellom psykologien og filosofien.

Takk til Mathias Barra, Steinar Bøyum, Julie Evensen, Espen Gamlund, Borgar Jølstad, Lara Pasovic, Ole Martin Solberg og en anonym fagfelle for konstruktive kommentarer på denne artikkelen. Vi vil også takke Marit Rokkones og Sveinung Sundfør Sivertsen for språkvask og formattering.

Referanser

- Bøhn, E. D. (2019). *Meningen med livet*. Spartacus Forlag.
- Costin, V. & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *J Pers Soc Psychol*, 118(4), 864–884. <https://doi.org/10.1037/pspp0000225>
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L.T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl. *Clin. Psychol*, 20(2), 200–207. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U)
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L. & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(4), 387–418. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1327325>
- Frankl, V. E. (2018). *Livet må ha mening*. Viatone.

- George, L. S., & Park, C. L. (2016). The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 613–627. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546>
- Hansen, T. & Daatland, S. (2016). *Aldring, mestringsbetingelser og livskvalitet*. 06/2016, IS-2475. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/aldring-mestringsbetingelser-og-livskvalitet>
- Harari, Y. N. (2016). *Sapiens – en kort historie om menneskeheten*. Bazar.
- Holmen, H. (2017). Heller død enn udødelig. *Norsk filosofisk tidsskrift*, 52(1-2), 40–56. <https://doi.org/10.18261/ISSN.1504-2901-2017-01-02-06>
- Ibsen, H. (2006). *Samlede verker*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Klemke, E. D. & Cahn, S. M. (Red.) (2008). *The Meaning of Life*. Oxford University Press.
- Metz, T. (2013). *Meaning in life*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199599318.001.0001>
- Metz, T. (Vår 2021). The Meaning of Life. I E. N. Zalta (Red.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/life-meaning/>
- Regjeringen. (2020.) *Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020–2025*.
- Sartre, J.-P. (1966) *Væren og intet – i utvalg*. Pax forlag.
- Schnell T. (2010). Existential Indifference: Another Quality of Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351–573. <https://doi.org/10.1177/0022167809360259>
- Schnell, T. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects with Regard to Mental Distress. *Front. Psychiatry* 11:582352. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>
- Schnell, T. (2020). *The Psychology of Meaning in Life*. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780367823160>
- Schnell, T., Gerstner, R. & Krampe, H. (2018) *Crisis of meaning predicts suicidality in youth independently of depression*. Hogrefe Publishing. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000503>
- Sørensen, T., la Cour, P., Danbolt, L. J., Stifoss-Hanssen, H., Lien, L. & DeMarinis, V. (2018). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire in the Norwegian Context: Relations to Mental Health, Quality of Life, and Self-Efficacy. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 29(1), 32–45. <https://doi.org/10.1080/10508619.2018.1547614>
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., Dewall, C.N. & Fincham, F. D. (2009). Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion. *J Exp Soc Psychol*, 45(4), 686–694. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.007>
- Vinje, H. (2017). Seier gjennom nederlag. *Norsk filosofisk tidsskrift*, 52(4), 146–159. <https://doi.org/10.18261/ISSN.1504-2901-2017-04-02>
- Wolf, S. (2010). *Meaning in Life and Why It Matters*. Princeton University Press.