*Jukka Packalén*

# TIO MEDITATIONER OM VIKTOR FRANKLS FILOSOFI

## Hans liv, teori och logoterapi



# TIO MEDITATIONER
# OM VIKTOR FRANKLS FILOSOFI

*Jukka Packalén*

# TIO MEDITATIONER OM VIKTOR FRANKLS FILOSOFI

Hans liv, teori och logoterapi

© 2026 Jukka Packalén

Omslagsbilden har skapats av Jukka Packalén med hjälp av Canva AI, baserat på ett fotografi av Viktor Frankl taget 1965 av Prof. Dr. Franz Vesely.

Omslagsillustrationen är licensierad under Creative Commons Erkännande-DelaLika 4.0 Internationell (CC BY-SA 4.0). För att se en kopia av denna licens, besök http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-89-2970-3

# INNEHÅLL

INTRODUKTION ..... 7

VEM VAR VIKTOR FRANKL? ..... 19

LITTERATUR OM OCH AV VIKTOR FRANKL ..... 27

HUR DEN HÄR BOKEN TALAR ..... 31

MEDITATION I: FRIHETEN SOM SPELRUM ..... 35

MEDITATION II: LIVETS MENINGSFULLHET ..... 43

MEDITATION III: PUSSELBITEN SOM PASSAR ..... 51

MEDITATION IV: ORDO AMORIS ..... 63

MEDITATION V: DEN HÖGSTA STRÄVAN ..... 71

MEDITATION VI: BORTOM OSS SJÄLVA ..... 79

MEDITATION VII: TRAGISK OPTIMISM ..... 83

MEDITATION VIII: DET ÄR ROLIGT FÖR ATT DET ÄR SANT ..... 97

MEDITATION IX: RÖTTER, INTE SYMPTOM ..... 103

MEDITATION X: VILJAN TILL MENING ..... 107

HELA MÄNNISKAN ..... 113

FRANKLS FILOSOFI I DITT LIV ..... 117

VI OCH VÅR VÄRLD ..... 121

LOGOTERAPI OCH EXISTENTIELL ANALYS ..... 127
DEN LOGOTERAPEUTISKA PROCESSEN ..... 132
PARADOXAL INTENTION ..... 138
DEREFLEKTION ..... 143
NARRATIV LOGOTERAPI ..... 147
SOKRATISK DIALOG ..... 151
FALLSTUDIER AV VIKTOR FRANKL ..... 152
EFTERORD: VAD ÄR NORMALT OCH VAD ÄR ONORMALT? ..... 159
LITTERATUR ..... 165
OM SKRIBENTEN ..... 175

# INTRODUKTION

Jag är en man med ett livsuppdrag. Mitt uppdrag är att göra Viktor Frankls filosofi mer känd i världen. Jag tror att hans livsfilosofi är tidlös och mer behövd än någonsin i den värld vi lever i. Jag finner det så viktigt att jag är beredd att publicera en liten bok på mitt svagaste språk, eftersom det finns alltför lite tillgängligt på svenska om Frankl. Det finns heller inga institut i Skandinavien som undervisar i hans tänkande, medan det finns tre i Finland, där jag kommer ifrån.

Jag fann Viktor Frankls filosofi mitt i en livskris. Jag hade diagnostiserats med komplext trauma och tvingades ut ur min blygsamt framgångsrika karriär som konsult på grund av svåra symptom i form av konstant, nästan outhärdlig ångest, som växlade med förlamande depression. Efter ett decennium i terapi – som visserligen hjälpte, men som inte gjorde mig kapabel att fungera i arbetslivet – insåg jag att jag hade gått vilse i livet. Jag visste inte längre vem jag var; jag hade inga egentliga

mål eller drömmar i livet, och om jag inte var fullständigt funktionsnedsatt av mina symptom, så drev jag omkring i livet.

Vad gör en internetkonsult i avvänjning från yrket när han undrar var han står i livet? Jag googlade "vad är meningen med livet". Så absurd som den handlingen till synes var, visade den sig bli en vändpunkt för mig. Jag hittade många referenser till Viktor Frankls tankar. Jag hade studerat filosofi och socialpsykologi vid universitetet innan en oklok sväng mot IT-branschen, så jag kände mig dragen att lära mig mer. Det var till en början ganska svårt för mig att försöka tyda Frankls tänkande, så i stället för att kämpa med det på egen hand anmälde jag mig till att studera hans terapiform, logoterapi och existentiell analys, vid Viktor Frankl Institute Finland, där jag tog min examen som Academic Associate in Logotherapy and Existential Analysis (en grundutbildning i logoterapi och existentiell analys). Jag fortsatte mina studier vid Viktor Frankl Institute Australia, och 2020 fick jag en ackreditering i logoterapi och existentiell analys från Viktor Frankl Institut Vienna.

Men dessa meriter är inte särskilt intressanta. Det viktiga är hur min självförståelse förändrades genom dessa studier. Jag såg mig inte längre som en trasig maskin, utan som en person som är värdefull och vars liv kan fyllas av mening trots lidande. Och så sitter jag här och arbetar med vad jag tror är en meningsfull liten bok, trots att jag just nu genomlider en ångestattack som är så svår att mina händer skakar.

Jag har förstås genomgått alla vanliga former av traumaterapi – EMDR, talterapi, somatiska terapier, medicinering och så vidare – och jag har till och med utbildat mig själv i flera traumaterapeutiska modaliteter, däribland IFS och polyvagalteori. Men av allt att döma är mitt nervsystem permanent omkalibrerat till att inte ens klara av livets allra minsta normala motgångar utan att det väcker enorm ångest, och jag måste acceptera det och gå vidare i livet trots symptomen. Viktor Frankls tänkande har hjälpt mig att förstå hur man gör det och hans livsfilosofi har blivit grunden jag står på. Jag söker nu efter mening spontant i samma sekund som mina symptom lättar precis tillräckligt för att låta mig göra det. Tack vare det är mitt liv tolererbart. Inte fantastiskt – jag skulle inte önska mina symptom på mina värsta fiender – men tillräckligt bra, eftersom det är fyllt av mening.

Jag har en anledning att skutta ur sängen. Och anledningen är att jag vet att varje dag kan innehålla något meningsfullt, även om det bara är några minuter i taget. Jag har något jag aldrig trodde att jag skulle få ha i mitt liv: lite hopp.

Viktor Frankl har lärt mig att se hela människan i mig själv och andra, inte bara delar av oss. Vi lever i en materialistisk tidsålder, där allt reduceras till det materiella; människor betraktas som köttmaskiner med hjärnor som skapar alla möjliga märkliga tillstånd. Faktum är att vårt inre liv till stor del förbigås om inget upprörande uppstår. Och när "problematiskt beteende" dyker upp på vår radar, är vi snabba med att stämpla det som en störning och journalföra det. Men Viktor Frankl lärde

oss att onormalt beteende i en onormal situation är helt normalt. Vi är inga isolerade öar, utan djupt sammankopplade med vår värld och med varandra, och det finns en logik i våra upplevelser – även när de kan verka extrema. Om vi söker meningen och logiken i någons lidande, hittar vi den troligen.

Viktor Frankl var i grunden en holistisk tänkare. Han såg människan som något mer än summan av sina delar – en komplex enhet som aldrig fullt ut kunde fångas genom att betrakta någon enskild dimension isolerat. Han namngav dessa dimensioner som den noologiska, den psykologiska och den kroppsliga. Den noologiska dimensionen är där vår noetiska förmåga finns – förmågan som gör oss utpräglat mänskliga. Den psykologiska dimensionen är det inre liv vi delvis delar med andra djur. Och den kroppsliga dimensionen är det som bär båda.

Och Frankl, trogen sina existentiella rötter, såg aldrig människan som en sluten, isolerad ö. Vi är alltid redan riktade utåt, mot världen och mot andra, och sträcker oss efter en mening som finns bortom oss själva. En människa är, för Frankl, en människa endast i relation till något som ligger bortom henne själv; i relation till det som är objektivt värdefullt.

Frankls insikt har enorma implikationer för hur vi ser oss själva. Vi kan se oss som sammanlänkade varelser med förmågan att sträcka oss efter högre ideal, oavsett vilka hårda villkor vi än möter. Genom den lins som Frankl har gett mig ser jag mig själv som en hel människa som nog har några trasiga

*Lidande utan mening är förtvivlan.*
*Lidande med mening är hopp.*

Viktor Frankl hade lagt grunden till logoterapin redan före kriget. Sedan överlevde han fyra koncentrationsläger, och där prövades hans övertygelse hårdare än någon teori någonsin kan prövas: att livet kan vara meningsfullt trots allt, även när vi inte kan ändra vårt öde.

Jukka Packalén presenterar Frankls liv och filosofi genom tio meditationer om det som har burit författaren själv: den mänskliga friheten, mening i vardagen, varje människas unikhet, värdena, kärleken, självtranscendensen, den tragiska optimismen, humorn och viljan till mening. Flera av dem innehåller övningar att prova i det egna livet. Han knyter Frankl till Lauri Rauhalas holistiska människosyn, går igenom logoterapins process och tekniker, återger tre av Frankls egna fall och ställer frågan om vad som egentligen är normalt och onormalt.

Det här är en bok för dig som vill förstå Frankl, och för dig som behöver något att stå på när livet är svårt.

*Jukka Packalén är ackrediterad logoterapeut och bor i Helsingfors.*
*Det här är hans första bok på svenska.*

9 789528 929703