

---

# Egenrefleksjon rundt det eksistensielle

---

ANMELDELSER

DAG FURUHOLMEN

Spesialist i psykiatri, Institutt for funksjonell psykoterapi

---

Anders Malkomsen

Hva er poenget?

Om meningsløshetens psykologi og eksistensielle samtaler. 183 s., ill. Bergen:  
Fagbokforlaget, 2023. Pris NOK 329

ISBN 978-82-450-4343-3

---



Anders Malkomsen er lege i spesialisering i psykiatri og forsker på mekanismer for bedring i samtaleterapi ved Oslo universitetssykehus.

Boken er ment for helsepersonell, studenter innen helsefag og ikke minst terapeuter som ønsker å belyse problemet meningsløshet gjennom et eksistensielt perspektiv. Den er bygd opp av fem deler og hver av delene har opptil åtte underkapitler som går i dybden på hvert av hovedtemaene.

Hva er meningen med livet, mitt liv og andres liv? Finnes det i det hele tatt noen mening og sammenheng, og hvis ikke, hva er poenget med å leve? Etter tap av funksjon og helse, eller ved tap av nære relasjoner og depresjon, kan

tyngden av disse spørsmålene bli akutte. Malkomsen vil gi leseren flere verktøy i samtale med slike pasienter. Han blir litt lærebokaktig og sjablongmessig i starten, men språket gir etter hvert det åpne refleksjonsrommet temaet fortjener.

Han tar utgangspunkt i Viktor E. Frankels, som hevder man må finne hva som er livets mening gjennom eget liv, og stiller spørsmål ved om livet må ha en mening eller om opplevelsen av meningsløshet er en naturlig del av livet. Han tar opp de eksistensielle livsvilkår, som frihet, død, ensomhet og meningsløshet. Han diskuterer vår frihet til å velge, men også kostnadene av å måtte leve med de valgene vi tar eller avstår fra: «Døden gir valgene våre tyngde, derfor bør den eksistensielle samtalen bringe døden inn i rommet».

Malkomsen viser videre hvordan eksistensiell sårbarhet kan forklare noen av de vanligste psykiske lidelsene. Eksistensiell skyld over ikke å ha oppnådd livsmål eller mangel på mening slik at ingenting føles verd strevet, kan føre til depresjon. Han ser også på hvordan kronisk sykdom er en eksistensiell utfordring gjennom påminnelse av dødelighet, tap av funksjonsevne og trussel mot identitet. Han beskriver vekslingen mellom sykdom-i-forgrunnen og friskhet-i-forgrunnen perspektivene som en viktig dynamisk prosess i pasientens tilheling, slik at vedkommende ikke blir sittende fast i sykdomsperspektivet.

Et hovedtema i boken er en analyse rundt meningsløshetens spiral: Hverdagens autopilot, kjedsomhet, likegyldighet, apati, kvalme, søken, isolasjon og selvmord. Igjen er modellen noe sjablongmessig fremstilt, men eksemplene fra litteraturen til Tolstoj, Dostojevskij, Soares, Camus, Sartre og Heidegger gir rom for personlig refleksjon for behandlere. Det er vel kanskje meningen, heller enn at dette skal være en lærebok i eksistensiell psykologi.

---

Publisert: 26. juni 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0275

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.