

Årets nyord: Tålekraft!

Jon G. Reichelt

Tålekraft: styrk din mentale beredskap

Oslo: Gyldendal, 2026

167 s.

ISBN 9788205622371

Michael 2026; 23: 326–327

doi: 10.5617/michael.13603



Med bakgrunn som bataljonslege i Hæren og storfan av *Kompani Lauritzen* kastet jeg meg ivrig over psykiater Jon G. Reichelts bok *Tålekraft*. Mens myndighetene ber oss etablere en beredskapsbod, oppfordrer Reichelt oss til å styrke vår mentale beredskapsbod. Boka er hans bidrag til nettopp dette.

På TV framstår han som en reflektert mann av få ord, ofte med enkle og allmenne kommentarer til situasjonene deltakerne står i. Det preger også denne boka. Som fastlege varmer det at en militærpsykiater tenker ganske likt som mange av oss leger som til daglig veileder mennesker med mentale utfordringer.

Dette er ingen lærebok. Den er først og fremst skrevet for folk flest. Et visst innblikk i kognitiv terapi får vi riktignok. Boka åpner for mange spørsmål om tanker, holdninger, verdier, psykiske lidelser, personlighet og motivasjon. Men enkelte alvorlige problemstillinger omtales vel nonchalant. På side 152 leser vi for eksempel: «Livet er – hvis du da ikke tar livet av deg – ikke til å unngå, samtidig som det er urettferdig, usikkert og ofte uforutsigbart.» Jeg er litt tvilende til effekten av en så uttalt alminneliggjøring. Men dette er altså Reichelts metode – og bevares – det *kan* gå bra.

Bokas kanskje sterkeste side er tittelen: *Tålekraft*. Ordet er nytt og fantastisk godt. Forståelsen er intuitiv, og målet med boka er nettopp å øke folks tålekraft. Som med de fleste genistreker er det nesten litt irriterende at man ikke kom på det selv.

Reichelt deler raust av egne erfaringer. Boka er ingen biografi, men vi tas med gjennom viktige elementer av hans familiehistorie, barndom, oppvekst og livserfaring. En så sindig person, med senkede skuldre og god evne til «dype magadrag», kan det være vel verdt å lytte til.

Forfatteren prøver å rekke innom mye. Antikkens filosofi gjennomgås på 3–4 sider. Det blir litt for overfladisk for mange, vil jeg tro. Boka er kort, og etter min smak litt for enkel, sett i lys av de viktige spørsmålene den reiser. Samtidig er den enkle stilen en styrke. Den gjør boka tilgjengelig for alle, og ikke minst gjennomførbar for dem som kanskje har størst nytte av å lese den, uten å bli demotivert eller slitne underveis.

Et av hovedtemaene er forskjellen mellom de raske, følelsesstyrte holdningene og de trege, tankestyrte holdningene. Dette bygger på psykologen Daniel Kahnemans (1934–2024) tankegods, men jeg blir aldri helt klok på Reichelts framstilling når han trekker inn holdninger og følelser. Han skriver for eksempel at «Mørkeredsel er en treg holdning [...] De trege holdningene gjør at du er anspent og redd når du går ned i kjelleren, og denne frykten bereder grunnen for rask frykt». Det er sikkert klart for forfatteren, men for meg blir sammenhengen uklar.

Boka er berikende på flere måter. Jeg leste den høyt, med visse simultantilpasninger, for min sønn på 13 år. Det ga rikelig med gode pauser til refleksjon rundt tålekraft og det alminnelige livet. Han var nok i yngste laget, men å bruke boka som utgangspunkt for refleksjon, både alene og sammen med andre, tror jeg alle kan ha glede av.

Boka avsluttes med forfatterens frie oversettelse av det britiske slagordet fra 1939: *Keep calm and carry on*, som hos Reichelt blir til *Slapp av og ta deg sammen*. Oversettelsen har hjulpet ham gjennom årene til å styrke egen tålekraft og takle livet i sin middelmådige alminnelighet. Kanskje kan det hjelpe mange – for det gjelder ifølge forfatteren å ikke være bedre enn andre.

Jo-Endre Midtbu
potetsalat@gmail.com

Jo-Endre Midtbu er spesialist i allmennmedisin og i anestesilogi og arbeider som fastlege ved Langnes legesenter i Tromsø.