
Rp. Dostojevskij. Mot skyldfølelse

LEGELIVET

INGRID HOKSTAD

ihokstad@gmail.com

Ingrid Hokstad (f. 1981) er lege og stipendiat ved Revmatismesykehuset, Lillehammer

Hvorfor ikke skrive ut bøker på resept?



Faksimile av førsteutgaven
av John Buchans *The thirty-
nine steps* fra 1915 ©
William Blackwood and
Sons/Wikimedia
Commons/CC-BY-SA

Da jeg nylig besøkte veilederen min i Boston, endte reisen som det ofte gjør for min del: i bokhandelen. I ærverdige Harvard Book Store fant jeg *The Novel Cure* av Berthoud & Elderkin [\(1\)](#). Verket beskrives som en medisinsk håndbok, hvor piller og kirurgi erstattes med et boktips skreddersydd en diagnose. De to forfatterne omtaler seg selv som biblioterapeuter og forskriver bøker og dikt tilpasset ulike plager som «pasientene» deres måtte ha.

Her finnes bøker for gjenkjennelige medisinske problemstillinger som appendisitt, tidlig sædavgang, hypertensjon og kvalme, men også for mer generelle utfordringer som grådighet, sjalusi og frykt for å levere skattemeldingen. Sigrid Undsets fortelling om Viga-Ljot og Vigdis anbefales mot feighet, mens *Les misérables* av Victor Hugo foreslås mot såkalt «man flu» (manneforkjølelse). For leger er det kanskje relevant å slå opp på «travelhet», der anbefales boken *De 39 trinn* av John Buchan. Her er klassikere fra Proust og Hemingway, men også nyere samtidsforfattere som Haruki Murakami og J.K. Rowling. Hvem har vel ikke funnet trøst eller visdom i en god bok? Å lese kan gi avkobling, nye erfaringer og klokskap – uten andre bivirkninger enn økt selvinnsikt, refleksjon og utvidet horisont.



Fra filmen *Les misérables* (2012). Foto: NTB scanpix

Vi leger er privilegerte som får ha en spennende jobb med muligheter for kontinuerlig faglig utvikling, samtidig som vi kan hjelpe andre mennesker. Å være lege er imidlertid også krevende i en tid hvor kunnskapsbasert behandling er mantraet og kunnskapsproduksjonen er overveldende. Jeg kjenner mine legekolleger som kunnskapsrike, dedikerte og arbeidsomme. Likevel er det ikke lett å holde seg oppdatert i jungelen av nye prosedyrer, retningslinjer og forskningsfunn.

Selv om moderne medisinsk behandling utvilsomt representerer et stort fremskritt for menneskeheten, har vi også tilhørende utfordringer med overdiagnostikk, feilbehandling og sykeliggjøring av normale livsreaksjoner. Før vi lar oss forføre av teknologisk utvikling og fagre løfter fra legemiddelindustrien, må vi erkjenne at mange medisinske behandlinger er kostbare, utilgjengelige, medfører skadelige bivirkninger eller ikke har noen effekt [\(2\)](#).

Placebo- og regresjonseffekten kan utføre «mirakler», men pasienter kan iblant mistenkes for å foretrekke eksotiske diagnoser som «iatrogen tilstand» fremfor slikt visvas. Å skrive ut sukkerpiller vil trolig anses som uetisk, men kanskje kan biblioterapi gjøre susen? Neste gang noen oppsøker meg med diagnosen «overdreven optimisme», skal jeg anbefale dem *Stortingsmelding 29* (bedre kjent som Perspektivmeldingen 2017). Og jeg skal be pasientene med innsovningsvansker om å lese ICD-10-manualen.

LITTERATUR

1. Berthoud E, Elderkin S. *The Novel Cure*. New Delhi: Roli Books Private Limited, 2014.

2. Morgan DJ, Dhruva SS, Wright SM et al. 2016 update on medical overuse: a systematic review. *JAMA Intern Med* 2016; 176: 1687 - 92. [PubMed] [CrossRef]

Publisert: 13. november 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0681
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.