

# Nokpunktet

Menneskesinnet og folkesjelen har bygget inne i seg en slags sentrifugalkraft. Vi har et anlegg for ytterliggående ærgjerrighet, tanker og handlinger. Vi vil være kalde eller varme, ikke lunkne. Enten – eller og svart – hvitt tiltrekker oss mer enn både og og grått. Middels er foreferdelig.

Forleden kom jeg innom en politistasjon på TV hvor en mor meldte datteren savnet. De hadde hatt en scene og datteren flyktet gråtende fra huset. ”Did you tell her she was average?!”, ropte detektiven med vantro og anklage i stemmen. Han mente åpenbart at en slik beskyldning kan drive hvem som helst ut i narko, prostitusjon eller selvmord.

I Sverige er der en kommune som heter Botkjrka. Når man kjører inn Botkjrka står der store skilt med kommunens motto: LÅNGT FRÅN LAGOM. Her vil de, for alt i verden ikke være middels.

Den amerikanske detektiven og den svenske småbyen tror de er klokere enn all verdens religioner og filosofier. Til alle tider har guder og tenkere anbefalt harmoni, balanse og likevekt. Ekstreme ambisjoner, holdninger og handlinger skaper ulykke i livet og samfunnet. Passe, ikke for mye, ikke for lite, dyden i midten står på helsens resept.

## Hvem, hva, hvor er Nokpunktet?

Grunnstoffer i Nok-mentaliteten er: Takknemlighet, glede og måtehold - ikke med sigarer fra Cuba eller italiensk iskrem, men i krav og forventninger til liv og samfunn og kjæresten og guder. ”Det er dosen som gjør giften,” sa Paracelsus, farmakologiens far, for 500 år siden. Det er sant, ikke bare for molekyler, men også for ord og handlinger. Kunsten er å lete seg fram til nok.

Nokpunktet inneholder romslighet, ydmykhet og nøkternhet. Nok er godt nok. Nok er bedre enn alt, er budskapet. Denne det-muliges-kunst-innstillingen tjener mennesket og samfunnet på områder som:

- helse og kropp
- forbruk, shopping og materialisme
- naturens bærekraft og miljøets sunnhet

I løpet av en liten formiddag på Solstrand Fjordhotell utenfor Bergen fikk jeg belyst Godt-nok og Aldri-nok mentalitetene. Det var 17. desember 2007. Det hadde regnet og stormet på Vestlandet i uker og måneder. Også denne dagen var trist som faen. Tunge og grå hang skyene nedover fjellene. Sure kom vindene innover Bjørnefjorden. Men her var ikke regn. Ute på trappen sto en kvinne i 30-årsalderen og snakket hjem i mobilen. Plutselig hørte jeg henne begeistret rope: ”Men i dag é her oppholdsver!” Hun var Seneca på Vestlandet. Hun hadde lært seg måtehold i forventinger og fikk slik en gledesstund på Jord av to regnløse timer ved en dyster fjord rundt midtvintersblot.

Så, ved lunsjbordet, avslørte det motsatte gemytt seg. En mann som led av formegethetens mentalitet, det kresne sinn som blir krenket når noe mangler en my til idealet. Han skapte grin og klage over en komle som manglet dott. Bordet bugnet av alt lekkert som tenkes kan: Østers fra Bretagne, sort roquefort, ville meloner og nam-nam for oss som er fra Stavanger: Komler. En kollega smattet vellystig på komlen og roste stedet for å ta med denne folkelige klumpen blant gourmetenes hermeliner. ”Men der é jo ikkje dott i!” kom det i jammer og skuffelse fra sidemannen. Denne feilen plaget ham. Jeg så det på ansiktet som liknet på skyene og vindene ute.

Det vil de aldri klaget over i Bjerkreim. Forleden år var jeg på folkemøte om helse og miljø i denne Rogalandskommunen. Diskusjonen gikk livlig om pluss og minus i lokalsamfunnets helse- og miljøregnskap. Én sannhet var der nesten halleluja-enighet om: Sjugeheimen vår, den e av fyrste klasse! Den ene etter den andre bar vitnesbyrd om Sjugeheimen: God mat, greie folk, fin utsikt, bløte senger, alltid plass. For å fullende stråleglansen rundt Sjugeheimen fortalte Leif, en mann i 60-årene, denne historien: Han hadde vært hos legen som oppdaget høyt blodtrykk og ga ham tabletter til bruk to ganger daglig. Leif var lydig i tre, fire dager, men ”så likte eg ikkje disse tablettane og kasta glaset i elvå.” Naboen Bjarne, også han i 60-årene med høyt blodtrykk, men trofast medisinerbruker, overvar denne scenen og spurte forskrekket:

”Nei, men ka e det du gjør Leif?”

”Eg hive blodtrykkstabelettane mine, lige dei ikkje, trengje dei ikkje.”

”E du galen? Og me som e så gode vener og kan ha det godt på Sjugeheimen om någen år. Kan skjønna du må ta blodtrykksmedisinen din. Hvis ikkje kjeme jo ikkje du på Sjugeheimen!”

Er ikke dette et lyspunkt i eldreomsorgens mørke? Og et bevis på at folkevettet er glad i nok bare det får være i fred for medier som selger misnøye og partier som lover alt.

8. april 1973 lanserte Anders Lange det som senere skulle bli Fremskrittspartiet med programmet ”Vi er lei av ...”, ”Vi er lei av....”, ”Vi er lei av.....” gjentatt

ti ganger (1). Nokmentaliteten bytter ut Fremskrittspartiets Jeg er lei av .... liste med:

Jeg er stolt av stedet mitt  
Jeg er fornøyd med skolen min  
Jeg er begeistret for skatten min  
Jeg er forelsket i Velferdsstaten  
Jeg vil skape og dele  
Jeg vil være med på å gjøre verden et nanogram bedre

Folkevettet har til alle tider forstått klokskapen i nok. Nokresepten er skrevet ned i sanger, dikt og norrøne skrifter. Nasjonalsangen på Værøy og Røst og mange andre kloke steder i Norge er Sangen om de nære ting (2):

Den lykken du søker  
bak blånende fjell  
kan hende du alltid  
har eiet den selv.  
Du skal ikke jage  
i hvileløs ring,  
men lær deg elske  
*de nære ting.*

Olav H. Hauge (3) tror på hjertets kunnskap. Mennesket har en medfødt sans for nok:

Når det kjem til stykke, er det  
so lite som skal til, og det vesle  
har hjarta alltid visst

De gamle norrøne skriftene beviser at Hauge har rett. Både Håvamål (4) og Edda (5) dreier sine tanker rundt Nokpunktet. Ikke overdriv, vis måtehold, vær glad i nok – råder Håvamål menneskene:

Er du halt kan du ride,  
handlaus gjete,  
er du dauv, kan du duga i strid.  
Blind er betre enn brend å vera:  
daud mun ein lite duga.

Selv gudene blir straffet for opphold i yttersonene. Odin får betale for overdreven visdom. For mye skjønnhet og godhet koster Balder dyrt.

## Hva Nokpunktet ikke er

Nokpunktet kan mistolkes i retninger jeg ikke er begeistret for. La meg derfor være føre var og advare mot falske nokpunkter.

Nokpunktet er ikke en fixstjerne som alle mennesker skal strekke seg likt etter. Nokpunktet flyter mellom himmel og jord og må fanges, flyktig, av det enkelte mennesket. Nokpunktet er et personlig punkt. Det må ikke bli et punkt i en Stortingsmelding eller i et rundskriv fra Helsedirektoratet eller i en forskningsrapport fra Nasjonalt Folkehelseinstitutt. Nokpunktet kommer innenifra når mennesket fører en ærlig dialog med seg selv. Nokpunktet er et krysningspunkt mellom sjelen og allsjelen. Det oppstår når mennesket opplever likevekt, hvori opptatt god samvittighet. Nokpunktet bestemmes av en indre fred hvor der er balanse mellom krefter og krav, mulighet og forventning. Men Nokpunktet bestemmes også av en ytre fred hvor du vet at du ikke skader:

- du gjør ikke andre mennesker ondt
- du forbryter deg ikke mot miljøet
- du stjeler ikke fra fremtiden

Nokpunktet er ikke stopp-punktet. Jorden er ikke et stoppested, sier Rene Dubos (6). Inne i hvert menneske er det et utviklingsgen, en drift etter å ta sine anlegg i bruk. Det samme gjelder grupper av mennesker. En fiskebåt på Lofothavet, et sangkor i Sarpsborg, en bank på Aker brygge, landet Norge – alle ønsker nyskaping og forbedring. Verken hjernen, musklene eller binyrene har godt av å være på stedet hvil. Vi trenger en krokodille i livet. Nokpunktet ligger ikke nær 0, den søte intethet eller amøben. Men Nokpunktet ligger heller ikke nær  $\infty$  uendelig eller overmennesket. Nokpunktet advarer mot ærgjerrighet uten grenser og vekst uten hensyn. Helge Torvund (7) advarer i et dikt mot å nærme seg for fjerne grenser:

Gløym disse strendene!  
Gå heim og dra aldri meir hit!  
Desse romma er for store  
Desse bølgiene for veldige

Gå heim og kyss din kvardag! lyder Torvunds råd.

Nokpunktet innebærer ikke en passiv resignasjon, men en vital realitetsorientering. Vi bør si godt nok, ikke alene av plikt og nødvendighet, men for vår egen lykkes skyld. Livet blir gladere, leken villere, forholdet til andre mennesker romsligere under parolen Godt nok. Å leve i pakt med Nokpunktet er en radikal, nesten revolusjonær handling. Det vil si å bryte med materialismen og prestasjonsjaget i det personlige livet. Det vil si å dempe hyperaktiviteten i

arbeidslivet. Det vil si å erstatte rangering med likeverd i samfunnslivet. Det vil si å ofre velferd og vellyst her og nå til fordel for den fattige verden, miljøet og framtiden. Det er ingen jobb for Bogtrykker Aslaksen.

Nokpunktet er heller ikke sentrumsektremisme. Enig og tro til midtpunktet faller. I Ibsens En Folkefiende (8), lover Bogtrykker Aslaksen, formann i Huseierforeningen og agent for Mådeholdselskabet, dr. Stockmann å støtte en demonstrasjon for bedring av vannet i Badebyen: ”Naturligvis med stort mådehold, herr doktor; jeg beflitter mig altid på mådehold, for mådehold, det er en statsborgers første dyd – etter min mening da.” Og han fortsetter: ”Jeg er en stilfærdig og fredsommelig mand, som holder på besindig moderation, og på – og på moderat besindighed.” Det er ikke Bogtrykker Aslaksens Nokpunkt vi holder av.

Jeg vil heller ikke at nokpunktet skal tas til inntekt for den rådende lære om at alle mennesker er like flinke, like snille, like raske, like kloke og like vakre – og snart: Like gamle, like friske og like glade i Kamerat Napoleon eller Kjell Magne Bondevik eller Jens Stoltenberg (9). I barnehager, SFO’er og skoler er nå De fem bud:

- Alle skal være sammen med alle
- Ingen kommer først
- Ingen er slemme
- Ingen er sterkere enn andre
- Alt smaker godt

Nokpunktet er heller ikke med på Vær-Glad-Leken. Her er en Hipp-Hurra-Ånd som roper: Tenk positivt! Gå på! Intet er umulig! Smil! Det kan fort bli stivkrampens smil, risus sardonicus. Nokpunktet betyr ikke at man skal gå rundt med et fåret smil og late som livet bare er pluss. Tvert om innebærer Nokpunktet en revisjon som godtar livet som et blandet regnskap. Til det godartede Nokpunkt hører ærlig selvangivelse av svakhet, tristhet og tvil.

## Kontrapunktet

Nokpunktet har et kontrapunkt: Altpunktet. Her er i Alt-mentaliteten en overtro på menneskemakt. Himmel-nå-folkene glemmer klokskapen i Olav Duuns Mennesket og maktene (10). Duun visker til de som vil høre at her er noen makter i livet og verden utenfor menneskets kontroll. Samme melding kommer fra legen og filosofen Ståle Fredriksen. I avhandlingen Bad luck and the tragedy of modern medicine (11), samt i boka Uflaks (12) klargjør han at den viktigste årsak til sykdom er UFLAKS. Men dette fenomen eller denne tilstand er ikke

med blant de 12 314 diagnoser som etter Verdens helseorganisasjon beskriver menneskehetens samlede sykkelighet. Vår forkasting av uflaks, skjebne eller Gud er en logisk følge av våre stormannsgale forestillinger om egen styringsevne over livet, designmakt over samfunnet og kontrollkraft over naturen.

Alt-mentaliteten er kresen og overfølsom for gjeld til det perfekte. Dette sinnet er ikke fornøyd før Idealtilstanden er nådd – det vil si aldri. I denne psyken vokser grådighet som skaper dansefeber rundt gullkalven med tap av poetiske og sosiale livskvaliteter. I dette hodet og hjertet bor en ærgjerrighet som dyrker overmennesket, priser flinkhet og plikt, frister oss mot utopiske mål med krampe og strenghet til følge.

Her er et glimt fra Alt-livet i en barnehage på Oslos farligste vestkant. I økende grad er foreldre til ett-to åringene, besatt av at dagen må være rik på pedagogiske stimuleringsprogrammer. Ikke alle, men stadig flere foreldre formaner personalet om at den lille lovende ”ikke må bli hengende etter.” Når førskolelærerne holder fram at så små barn også må ha hvile og spontanaktivitet, blir de anklaget for å være late og utsette barna for ”tom lek.”

Seneca advarer mot formegethet i krav og forventninger til seg selv og livet og sjefen og Jens Stoltenberg og førskolelæreren og Gud. Prestasjons- og perfeksjonskulturen leder til stress som igjen gir sykdom i hjerter og årer og muskler og tarmen. Men for å forebygge formegethetens patologi, bør vi omdefinere sykdomsforståelsen fra følgetilstander i organer og celler til primære årsaker i eksistens og samfunn. Eksempler på nysgjerrighetsvekkende nye sykdomsbetegnelser kan være:

- plikt sykdommer
- for mye vilje sykdommer
- mangel på lek sykdommer
- dårlig samvittighet sykdommer
- den ensomme rytter sykdommer
- å ikke bli sett sykdommer
- mangel på verdighet sykdommer
- mangel på mening sykdommer
- brudd på kjærlighet sykdommer
- mangel på Gud sykdommer

Det farlige med å velge høyere, raskere og sterkere som livsmotto er at du ikke blir mett, bare trett. Du blir aldri seierherre i en vinnerkultur hvor gullet fordeles etter sammenligning med andre. Det er alltid noen som er flinkere, vakrere, får mer applaus, blir rikere, er mektigere, pumper mer jern, elsker villere enn deg.

Derfor bør vi være misunnelige på en kollega jeg hørte om i Sør-Afrika som bærer det flotte navnet: Professor Goodenough.

Politiske krefter og pengekrefter presser Alt-sinnet inn i ekstreme forventninger til absolutt trygghet, totalt velvære og fullstendig hard ereksjon. Verdens helseorganisasjons definisjon av helse er et barn av denne fullkommenhetspsykosen: "Helse er en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lyte." Det blir sagt at den finske helseministeren da han fikk se WHO's definisjon, utbrøt: "I Finland kallar man detta för orgasme." Viagra er nå blant verdens mest selgende legemidler. Pfizer har klart å forføre 3, 7 milliarder menn til å flytte sitt selvbilde og sin penis fra Noksonen til Ekstremsonen. Det er ikke nok å nyte et samleie. Det er egentlig litt sykt, hvis ikke penis er fullstendig hard, hele tiden. Ereksjon Hardhet Skåren opererer med fire grader av ereksjon:

1. Penis er større, men ikke hard.
2. Penis er hard, men ikke hard nok for penetrasjon.
3. Penis er hard nok for penetrasjon, men ikke fullstendig hard.
4. Penis er fullstendig hard og stiv.

I en helsides annonse i Dagens Medisin (13) heter det at "Grad 4 ereksjon er det optimale behandlingsmålet for ED (erektile dysfunksjon) pasienter," og videre: "Oppnåelse av en fullstendig hard ereksjon er en nøkkelfaktor og drivkraft for økt seksuell tilfredsstillelse, glede i samlivet, selvrespekt og selvtillit." I Bjerkreim, før og etter Sjøgeheimen, ville Leif og Bjarne, hvis de ikke var så blyge, vært enige om at det er naturens orden at tissen og lysten til mannen går litt ned med årene - og at det er en mening med alt.

Richard Sennett (14) er opptatt av at formegethetens mentalitet både er en følge av og en drivkraft for den moderne kapitalismen. Kapitalismen lever av å pirre lysten på mer og alt. Kapitalismen vil dø av nok. I boka *The culture of the new capitalism* viser han hvordan det grådige sinn og det økonomiske system som krever evig vekst inngår i et forfølgelsesritt som driver konsum og produksjon forbi menneskets helse og miljøets bærekraft.

Her er en tidsånd som pisker menneskene til å ville for mye. Turbokapitalismen setter menneskene i høygir. Det er typisk norsk å være god, ropte Gro og mente ikke snill. Du skal bli nummer en, roper Kristin Clemet og kaster tvil på de 4.784.111 som ikke kan bli det. Her er ånder fra høyre og venstre som driver menneskene inn i hyperaktivitet og utopiske prosjekter. Det som driver mennesket, er skuffelsen over siste stoppested, sier Zygmunt Bauman (15). Drivkraften er ditt aldri sviktende håp om at det neste stedet, som du ennå ikke har besøkt, vil være fri for mangler og skuffelser.

For mye effektivitet, for mye plan, for mye orden, for mye beskyttelse, for mye sunnhet, for mye renhet er farlig. I stedet bør mennesker, arbeidsgivere og politikere kjenne etter og innimellom bestemme:

- nok penger nå
- nok plikt nå
- nok sikkerhet nå
- nok streben nå
- nok nytelse nå
- nok selvgodhet nå
- nok jeg nå
- nok overtro på forstanden nå
- nok vilje nå
- nok Mattilsyn nå
- nok Fremskrittsparti nå

## Hvorfor er jakten på Nokpunktet nødvendig?

Fordi her er mange tegn på at menneskelivet, arbeidslivet, samfunnslivet, naturlivet og gudelivet nå lider av for mye. Formegethetens mentalitet fører til:

- Skader på Pasienten Jorden
- Ekstremt skjev fordeling av livsbetingelser på kloden
- Nedverdiggelse av ”svake” grupper globalt og nasjonalt
- Tretthet, kjedsomhet, samvittighetsnød og meningsstomhet blant de såkalte ”vinnerne” i den rådende overklassen

Det er farlig for mennesket å ville for mye. Ikaros nådde ikke solen. Det er mange i Norge i dag som strekker seg og samlivet og klokken for langt. Brutte drømmer og trette nerveceller er vanlige årsaker til legesøkning. Vi har 100 000 uføre på grunn av psykisk sykdom. Et økende antall unge menn ”forliser” livene sine i 20-års alderen. Forbruket av legemidler som skal regulere atferd blant barn og unge er fordoblet fra 2004 -2007. Forbruket av lykkepiller har økt 500% på 10 år.

Mye av dette skyldes at vi underlegger oss målestokker utenfor oss selv, for eksempel Petters evangelium. Nina Witoszek (16) har møtt et spøkelse på et hotellrom i Stavanger. Hun leter etter Bibelen, men finner Petter Stordalens bibel: ”We care, do you? Tips til hotellgjester som trenger påfyll”. Her er lykksalig, lykksalig hver sjel som har fred, erstattet med: ”Ta et styremøte med deg selv. Begynn med tilstandsrapporten – hvordan har du det egentlig? Hva skal til for at du får det til? Sett opp en fremdriftsplan for gjennomføring av tiltakene, og vær streng med deg selv.” Nina Witoszek beskriver Evangeliet etter Petter som: ”En vidunderlig ny verden der Evangeliet ikke handler om å bli en



bedre person, men om å bli en bedre direktør, elsker eller forelder.” En fremtid der mennesker i vanskelige stunder ikke ber eller leser dikt, men ”tar et styremøte” med seg selv.

” I am not in this world to fulfill your expectations,” sier hovedpersonen i Saul Bellow’s Humboldts gave (17). Han har funnet Nokpunktet. I det personlige livet er Nokpunktet et slags selvstendighetspunkt. Det handler om å føle og leve etter det som passer for meg. Det handler om å respektere, som betyr å se en gang til, på min kropp, mine krefter, mine anlegg, mine verdier og mine lyster. Det handler om å stjele seg mot til å gjøre som Frank Sinatra: Do it my way.

Filosofen Einar Øverenget (18) tror hemmeligheten ved lykke er å bli en god venn med seg selv. Etter Øverenget er en forutsetning for lykke å forholde seg til hele selvet også nederlag, smerte og å ikke lykkes.

Arbeidslivet bør også gå på skole hos Diego og Seneca. Selvfølgelig må vi produsere og konkurrere. Men også i konkurranseøkonomien er det mulig å bygge inn ettertanke, moral og sosialmedisin. Vi kan ikke i det lange løp holde oss med et arbeidsliv som skader menneskets helse, utarmer naturen og ødelegger miljøet. Da må NHO & Co høre stemmen som visker og roper Nok. Nok profitt nå, nok effektivisering nå, nok forakt for sykdom nå, nok omstilling og utrygghet nå, nok lederlønn som tyder på hundegalskap nå.

Større sans for Nokpunktet i arbeidslivet vil gi oss færre trette og syke. Det vil gi arbeidstakere mer trivsel, overskudd og gnist til nyskaping. Nokpunktet som fast punkt i Styrerommene vil gi et ekte inkluderende arbeidsliv med plass og verdighet også til de som ikke er kloner av supermann eller superkvinne.

Samfunnet vil ha godt av nok fordi nok fremmer rettferdighet og mangfold. Det er de rike som aldri får nok. Derfor må samfunnet si nok for dem. Slik blir det mer å dele på. Samfunnet må også si nok til enkelte gruppers selvforherligelse og skammeliggjøring av De andre. Slik får vi mer sosial fred. Endelig må samfunnet av og til si nok til seg selv. Nok formynderi nå, nok byråkrati nå, nok overvåkning nå, nok Kafka nå. Slik får vi friere mennesker.

Nils Christie (19) ga i 2004 ut boken ”En passe mengde kriminalitet”. Det er en tittel i Nokpunktets ånd. Null kriminalitet, null vold, null mobbing, null terror gir oss samfunn uten nåde, uten lek, uten spenning. Null fett, null sigarett, null synd, null latskap gir oss liv uten raushet og trivsel. Derfor er Nulltoleranse et farlig ord som bør erstattes ned Noktoleranse.

Naturen har alltid elsket nok. Gaia-hypotesen (20) sammenlikner Jordkloden med en biologisk makro-organisme. Jorden har skjellett og sanser og nerver og

organer. Den har lunger og kretsløp. Jorden puster og spiser og skiller ut avfallstoffer. For å være frisk må Jordens organer og funksjoner være i likevekt. Det kalles homeostase. Uten homeostase kan verken mennesket eller Jorden leve. For å sikre homeostase må vi begge si nok, minst tre ganger daglig. Filosofen Jon Hellesnes (21) begrunner behovet for økologisk nok slik: ”Vi streber alle etter å få mest mulig ut av livet. Så kan det være at vi i den vestlige verden forveksler dette med å eie mest mulig, nedlegge mest mulig eller tjene mest mulig – altså melke kloden mest mulig.” Jorden har en mektig selvregulerende og selvhelbredende evne. Men klimatrusselen og atomtrusselen viser at menneskene kan gjøre Jorden farlig syk. Derfor ber Jorden oss vise måte.

Gudene får aldri nok. Derfor må vi ikke gi dem alt. Historien viser at Gudene har gnister som kan tenne menneskebål. Guder og djevlere veileder sine ofre til sinnets ytterste rom. Der bor sannhet eller vranglære, frelse eller fortapelse. Det er få Nokpunkter og mange ytterpunkter i Bibelen og Koranen. I 1. Mosebok truer Gud det første mennesket på Jorden: ”..så skal Jorden være forbannet for din skyld!” Og aldri skal vi få del i Det gode liv, for ”...og foran Edens have, satte han kjerubene med det brennende sverdet som vendte seg hit og dit for å vokte veien til livsens tre.” Koranen er preget av den samme Absolutthet. Her skal ikke mennesket ydmykt og nysgjerrig lete etter kloke svar for seg og sine, men følge ordre. Første setning i Koranen (22) lyder: ”Dette er Skriften – tvil har ingen plass.”

Men som vi må tukte Gudene med nok, må vi også moderere hedningene med nok. Gud – en vrangforestilling - heter Richard Dawkins (23) nye bestselger. I det avkristnede Vesten er gudstro i ferd med å bli en diagnose. Da må vi si nok innestenging i Rasjonalitetens jernbur. Av og til må sjelene våre få fly fritt inn i Mysteriet.

Til og med liv kan det bli Nok av. Den vellystige gudinnen Calypso fristet Odyssevs med udødelighet. Men Odyssevs sier nei til livet som evig, glad vår. Han sier Nok og ja til å bli gammel og dø med Penelope. Slik skal Nok-prinsippet styre våre tanker gjennom denne boken fram til siste kapittel: Død og helse!

## Litteratur

1. [http://www.frp.no/Innhold/FrP/Om\\_FrP/Historie](http://www.frp.no/Innhold/FrP/Om_FrP/Historie)
2. Paasche Aasen A. Lengselens gate. Oslo: Tiden Norsk Forlag, 1967.
3. Hauge OH. Dikt i samling. Oslo: Noregs Boklag, 1972.
4. Håvamål. Oslo: Aschehoug, 1993.

5. Den eldre Edda. Oslo: Det Norske Samlaget, 2002.
6. Dubos R. Mirage of health. New Brunswick: Rutgers University Press, 1996.
7. Torvund H. Salt. Oslo: Det Norske Samlaget, 1994.
8. Ibsen H. Samlede Værker, Mindeudgave. Fjerde Bind. Kristiania: Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag, 1907.
9. Orwell G. Animal farm. London: Penguin, 2000.
10. Duun O. Mennesket og maktene. Oslo: Aschehoug, 2002.
11. Fredriksen S. Bad luck and the tragedy of modern medicine. Oslo: Faculty of medicine, University of Oslo, 2005.
12. Fredriksen S. Uflaks. Oslo: Gyldendal, 2007.
13. Dagens Medisin. Psykiatrilaget. 2007; nr. 30, s. 2.
14. Sennett R. The culture of the new capitalism. New Haven: Yale University Press, 2006.
15. Bauman Z. Flytende modernitet. Oslo: Vidarforlaget, 2005.
16. Witoszek N. Evangeliet etter Petter. Aftenposten 211207, s. 2.
17. Bellow S. Humboldts gave. Oslo: Aschehoug, 1976.
18. Øvereng E. Lykkens filosofi. Oslo: Aschehoug, 2006.
19. Christie N. En passende mengde kriminalitet. Oslo: Universitetsforlaget, 2004.
20. Lovelock J. Gaia. The practical science of planetary medicine. London: Gaia Books, 1991.
21. Hellesnes J. Om livstolkning. Oslo: Samlaget, 2007.
22. Koranen. Oslo: Universitetsforlaget, 1989.
23. Dawkins R. Gud – en vrangforestilling. Oslo: Monstro, 2006.