

å gå. Her synes det ikke å være noe skille mellom dem som har opplevd prenatal fosterdød ved at barnet sluttet å sparke i magen og dem hvis barn levde ved fødselen. Generelt sitter man igjen med et inntrykk av at sorgen, tårene, fortvilelsen og tapet hos enkelte aktivt opprettholdes over mange år. Et begrep som mestrings, at man til tross for tap, sorg og skuffelse ved å miste et etterlenget barn også kan ha fått nye perspektiver, ny forståelse for andre menneskelige reaksjoner og kjennskap til egen styrke, er lite berørt. Historiene gir sjelden bakgrunnsopplysninger som bidrar til å belyse den sårbarhet for tap og skuffelse som enkelte av disse kvinnene åpenbart må ha hatt. Leseren får også et inntrykk av at det er rutine og til det beste at et dødfødt barn legges på morens bryst. Dette til tross for at det for flere år siden ble vist at noen foreldre kan oppleve dette som et traume. Man kan ha en naturlig sorgreaksjon over et dødfødt barn uten å ha sett det – et bilde og et håndavtrykk kan være nok for noen. Hvorledes prenatal barnedød kan påvirke holdninger og engstelse knyttet til neste svangerskap og barn, og hvorledes friske søsken bør ivaretas, omtales knapt. At perinatale døde barn omtales i nåtid som om de skulle være levende, kan for andre barn i familien innebære en ekstrabelastning, både følelsesmessig og kognitiv.

Denne anmelder er bekymret for at foreldre som leser denne boken eller «englesiden» kan føle skam og skyld hvis de ikke følger tilrådninger eller sørger på den omfattende og langvarige måten som er beskrevet her. Psykolog Elin Hordvik beskriver nyansert i kapitlet *Sorg etter barns død* vanlige sorgreaksjoner, men hun omtaler ikke avvikende sorgreaksjoner nærmere, utover at disse kan være så omfattende at det kan være behov for faglig hjelp, ikke bare i sorggrupper, men også individuell hjelp av lege eller psykolog. Jeg er bekymret for at de reaksjoner, holdninger og forventninger som beskrives i mange av innleggene kan øke risikoen for kroniske og fordreiede sorgreaksjoner. Klinisk praksis tar ikke alltid tilstrekkelig høyde for eksisterende kunnskap og foreldrenes egne ønsker og behov. Selv om ingen kan ta bort sorg og smerte, kan god klinisk praksis bidra til at den/de som mister barn kan sørge, men også integrere det som har skjedd på en slik måte at de kan leve med tapet med minst mulig redusert livskvalitet. Dessverre tror jeg ikke denne boken bidrar til en slik målsetting.

Inger Helene Vandvik  
Slependen

## Grip nuet – men hvordan?

de Vibe M, Karem R.

**Nå**

Tilstedeværelse i hverdagen. 80 s, ill.  
Oslo: Eget forlag, 2007. (Bestilles på  
www.yogaundervisning.no) Pris NOK 290  
ISBN 978-82-303-0900-1



Denne boken er allmenngyldig fordi den handler om noe som berører alle – oppmerksomhet i hverdagen. Spørsmålet stilles: Hvordan har vi det – ikke som legeklisjé,

men som utforskning av hvordan vi har det her og nå. Hva fanger vår oppmerksomhet?

Grafisk er den delikat utformet, og den er lettlest, inspirerende i intensjon og velegnet som gave. Det veksler mellom korte tekster, bilder og poesi av ulike diktere.

Dette er hyggelig skrevet om et viktig tema – oppmerksomhet og det å være til stede i sitt eget liv. Forfatterne postulerer at bedre tilstedeværelse i hverdagen kan øves opp – nemlig med oppmerksomhetsmeditasjon. Det er ingen tvil om at oppmerksomheten er viktig å utforske, heller ikke at den til en viss grad er kan øves. Fokus på oppmerksomhet er også en sentral del av mange meditasjonsteknikker og psykoterapeutiske teknikker. Man anbefaler mer sansing av tilværelsen. Kjente oppmerksomhetstreningsovelser blir presentert, som å se på klokken, pusse tenner mv., for å oppnå bedre tilstedeværelse. Dette er enkle, nesten naive øvelser, men akk ofte så vanskelig å utføre. Forfatterne understreker at oppmerksomhetstrening berører den grunnleggende tillit i livet.

Fremstillingen avspeiler et romantisert, estetisk «feel-good»-perspektiv på meditasjon, intet nytt presenteres. Man overdriver nok oppmerksomhetsmeditasjonens effekter og kunne ha profittert på en mer nøktern fremstilling. Samtidig peker forfatterne fortjenestefullt på noe det snakkes for lite om: Hva forstyrrer, hva sentrerer, hva frigjør vår oppmerksomhet? Vaskeseddelen angir at «med denne boken har du mulighet til å bedre din livskvalitet og helse. Forskning fra USA viser at oppmerksomhetstrening endrer hjernes struktur og funksjon». Det må nok mer til – mer omfattende effekter krever systematisk tilnærming og meditasjonstrening over lang tid. Meditasjonstreningseffekter er som fysiske treningseffekter avhengig av hva man gjør.

*Nå. Tilstedeværelse i hverdagen* plasserer seg innenfor det man kunne kalle mind-body-tradisjonen. Meditasjonsteknikken som omtales, er basert på en av de sentrale retningene innen avslapningsteknikker i dag, «mindfulness meditation»

(oppmerksomhetsøvelser, pusteøvelser, yoga). Sannsynligvis er dette en av de meditasjonsteknikkene som har vært mest brukt på pasientgrupper. Jon Zabatt-Kinn, USA, er en fremtredende representant for metoden. Dokumentasjonen av helseeffekter viser positive, men varierende resultater, og metoden er interessant å utforske videre.

En annerledes gavebok? Kanskje ikke, heller en klassisk – estetikk til nytelse, lett å lese, for å skape god stemning og glede. Meditasjon over tilstedeværelse i hverdagen er godt skildret. Den har et budskap til stressede mennesker. Denne anmelder likte Piet Hein-neologismen «hastma» (astmaliknende tilstand når vi haster av sted).

Det er en av flere utgivelser der man anbefaler meditasjon for å gripe nuet bedre.

Erik Ekker Solberg

Diakonhjemmet Sykehus

## En brystkreftpasients dagbok

Sletteemoen KH.

**Gå med hele ditt hjerte**

185 s. Oslo: Cappelen, 2007. Pris NOK 299  
ISBN 978-82-02-27581-5



Forfatteren er frilansjournalist med oppdrag for Norsk Ukeblad. For et par år siden fikk hun brystkreft. Med denne dagboken ønsker hun å formidle sine erfaringer. Målgruppen er hovedsakelig andre brystkreftpasienter og deres pårørende.

Hun er en ivrig Internett-bruker og har delt sine opplevelser med mange tusen personer på nettet, i tillegg til at en kortversjon av denne utgivelsen har gått som serie i Norsk Ukeblad.

*Gå med hele ditt hjerte* er bygd opp av mange små kapitler og bærer tydelig preg av å være en dagbok. Historien begynner med at hun kjenner en kul i brystet. Deretter er det den lange veien med utredning, beskjed om diagnose og videre behandling med operasjon, kjemoterapi og strålebehandling. Det tar gjerne omtrent et halvt år fra diagnose til behandlingen er gjennomført, og det er hovedsakelig forfatterens opplevelser dette halvåret vi får dele med henne. Hun er nyskilt, alenemor med to barn, har foreldre som krever omsorg og ikke minst er hun i startfasen av et nytt kjæresteforhold – ikke utypisk for en kvinne midt i livet. Mye plass er viet

forholdet til en svensk mann, reiser til og fra Sverige og opplevelser knyttet til mat og kos. Det er viktig for henne å leve hver dag.

Avslutningsvis finner man et kapittel viet fakta om brystkreft. Det meste av det som står her er greit, men det skjemmes av noen unøyaktigheter – som for eksempel at beinmargsbiopti ofte innebærer at det tas ut en bit av beinmargen og at kvinner over 50 år bør gå til mammografi annethvert år og be fastlegen om henvisning til dette. Det burde være unødvendig å gjenta mer enn 15 ganger at man kan finne mer informasjon om brystkreft på Internett ved å gå inn på en søkemotor.

Mye av innholdet er av en slik privat karakter at det er helt uinteressant for meg som leser. Inntrykket er at forelskelsens rus legger en demper på bl.a. den fortvilelse og usikkerhet mange pasienter beretter om og som jeg hadde ønsket bedre beskrevet.

Etter min oppfatning har det å skrive det ned helt sikkert vært en fin måte å bearbeide en livskrise på, men det finnes bøker som beskriver en slik sykehistorie bedre.

**Ellen Schlichting**

Bryst- og endokrinkirurgisk avdeling  
Ullevål universitetssykehus

**Poetisk kampvilje**

Tram DT.

**Jeg drømte om fred**

Dagbok fra en krig. 253 s, ill.  
Oslo: Cappelen, 2007. Pris NOK 329  
ISBN 978-82-02-26638-7



Dette er en vakker, viktig og vond bok – et historisk dokument om heltemot, trofasthet og kjærlighet, om den stillferdige tapperheten som så mange navnløse heroiske helsearbeidere viser når krig, konflikt og urett krever uselvvisk innsats.

Dagboken til den unge kvinnelige vietnamesiske legen Dang Thuy Tram begynner 8. april 1968, bare to dager etter at de vietnamesiske styrkene startet den avgjørende nyttårsoffensiven (Tet-offensiven). Den avsluttes 20. juni 1970, to dager før hun blir skutt og drept av amerikanske okkupasjons-soldater mens hun fortvilet prøver å skjule det lille feltsykehuset og de sårede. Den amerikanske soldaten som fant dagboken hennes, nektet å utføre ordren om å brenne den, i stedet gjemte han den i 35 år før han returnerte den til Thuys gamle mor i Hanoi

– der den ble publisert. Den ble umiddelbart en nasjonal sensasjon og bestselger.

I 1966 valgte Thuy å forlate hjemmet og et relativt privilegert liv i Hanoi rett fra medisinstudiet for å arbeide på et sivilt feltsykehus i det sentrale Vietnam der den vietnamesiske geriljaens motstandskamp mot de amerikanske okkupertene sto særlig sterkt. Thuy var – som vietnamesere flest – sterkt knyttet til familien. Faren var kirurg, moren var en ledende ekspert på bruk av tradisjonell vietnamesisk plantemedisin og foreleser i farmakologi. Unge Thuy velger likevel «å følge landets og kjærlighetens kall» og forlater sitt trygge storbyliv for å ta del i den store vietnamesiske frigjøringskampen.

Hun er bare 25 år gammel da hun etter en farefull og strevsom reise langs Ho Chi Minh-veien gjennom Troung Song-fjellene får ansvar som sjeflege på det lille mobile feltsykehuset 400 kilometer sør for Hanoi i den vakre og fruktbare Quang Nai-provinsen. Sykehuset behandler sårede og syke sivile og soldater. Med sparsom klinisk erfaring, men sterkt politisk bevissthet og brennende patriotisme tar hun fatt på de krevende oppgavene. Når kampene er harde, kan sykehuset ha opptil 80 sårede, og med beskjedne tekniske hjelpemidler må de utføre alle typer livreddende krigskirurgi i tillegg til å behandle vanlig forekommende sykdommer.

Amerikanske bombefly gjennomførte systematiske angrep på militære så vel som på sivile mål, og sykehusene ble ikke spart. Et eksempel: Under «julebombingen» i desember 1972 slapp amerikanske B52-fly 15 000 tonn bomber over Hanoi og Hai Phong alene. Et av målene var Bach Mai-sykehuset i Hanoi, der 18 ansatte og pasienter ble drept av flybombene.

Thuys arbeidsvilkår var ekstreme: Amerikanske kamphelikoptre, jagerfly og kanonbåter beskytter dem systematisk, jungelen rundt dem brenner, og mye av tiden brukes til forflytninger og opphold i underjordiske tilfluktsrom. Hun opererer store skader med minimale ressurser, og gir oss sterke kliniske beskrivelser av de nesten uløselige oppgavene. Hun sverger å bringe videre minnet om hver enkelt såret som døde. Thuy og de andre helsearbeiderne i hennes lille enhet utførte sine plikter med livet som innsats. Mange ble drept på post.

Trass i store oppgaver og ekstreme farer skriver Thuy nesten daglig i dagboken. Nakent og oppriktig betror hun sine innerste tanker og følelser i korte og ofte svært poetiske tekster. Hun er godt skolert i både vietnamesisk, fransk og russisk litteratur, spesielt blir poesi og politiske romaner hyppig sitert. Hun er en følsom ung kvinne med store forventninger til kjærligheten og til kampen for Vietnams uavhengighet. Hun rives mellom hjemlengsel, lengsel etter sin store kjærlighet,

som også deltar i frigjøringskampen og politisk disiplin og en selvutslettende offervilje. «Partiet» (det vietnamesiske kommunistpartiet) er sentralt, og hun deler med dagboken sin store glede da hun når målet om å bli partimedlem. Samtidig skriver hun med besk penn om ledende kadres byråkrati og karrierisme. Boken holder leseren fast i et jerngrep av uendelig vakker poesi, opprivende kasuistikker, politiske dilemmaer og et brennende hat mot okkupertene og USA-imperialismen.

For meg ble dette en rystende vond og samtidig vakker gjennomgang av den vietnamesiske frigjøringskrigens store ofre. For mange av oss som bravåknet politisk i slutten av 1960-årene til nettopp drønnene fra Vietnamkrigen, var det nok den ukuelige kampviljen til det vietnamesiske folket og folkekrigens prinsipper som ble den viktigste kilden til ny forståelse av verden. Thuys dagbok gir leseren en helt ny innsikt i viktige historiske detaljer, men enda sterkere viser den hvilke tanker og følelser som drev den ukuelige vietnamesiske kampen frem til seier. De som ennå ikke har skjont hvorfor USA aldri kunne vinne denne blodige krigen, finner også viktige svar. Boken er rikt utstyrt med supplerende fotnoter, og oversettelsen er presis. Slik blir den et nytt og viktig bidrag til den politiske krigslitteraturen, samtidig viser den med stor kraft hva én enkelt helsearbeider kan utrette for sitt folk – alene og sammen med andre som er villige til å ofre livet for sine pasienter.

Dette et sterkt og personlig dokument som blir stående som en hyllest til alle de navnløse helsearbeiderne som også i dag fortsetter dr. Thuys kamp mot brutale okkupasjoner og for nasjonal selvstendighet og rettferdighet – enten de gjør sin patriotiske plikt som ambulanspersonell, lege eller sykepleier med stor fare for sitt liv under kampene i Gaza, Afghanistan, Irak eller Burma. Den anbefales varmt til alle som bryr seg om verden, og bør bli obligatorisk pensum på alle våre helsefagskoler i det nesten fraværende fagfeltet internasjonalt medisinsk frigjøringsarbeid.

Verden brenner fortsatt, og brennende sjeler som Thuys kan vise vei i dagens moralske tåkeheim. Jeg håper mange unner seg *Jeg drømte om fred*.

**Mads Gilbert**

Akuttmedisinsk avdeling  
Universitetssykehuset Nord-Norge