

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