



AFGRUND om fænomenet angst Af Tina Lauritsen

Tina Lauritsen Forlag

ISBN 9788797108123

122 sider

Vejledende pris kr. 139

Anmeldt af Marie Sørs Andersen

Hvis du er nysgerrig og ønsker at undersøge, hvordan angsten er flyttet ind, hvor den bor henne, og hvad den gør ved vores vante forestilling om os selv og om virkeligheden, så er det måske noget for dig at læse Tina Lauritsens bog *AFGRUND om fænomenet angst*. Men lad dig ikke narre af bogens beskedne format og blot 122 sider. Det er ikke en bog, man tyrer igennem for underholdningens skyld på et par timer en aften i sofaen. Nuvel, det kan godt lade sig gøre at læse ordene og sætningerne i en fart, men hvis du vil have noget ud af indholdet, kræver det, at du tager dig tid til at reflektere og drage paralleller til dit eget liv og din egen angst. Du skal i det hele taget være forberedt på at holde tungen lige i munden, for "stoffet vælter rundt og bevæger sig i alle mulige retninger", som Tina Lauritsen (TL) selv udtrykker det.

TL er psykoterapeut med specialluddannelse i narrativ terapi. I bogen tager hun afsæt i sine egne erfaringer med en højdeskræk, der opstod som en meget kropslig fornemmelse ved klitterne på Calais for senere at vise sig i andre sammenhænge. Den personlige oplevelse af angsten snor sig som en rød tråd gennem bogen – eller man kunne fristes til at sige som et gelænder, læseren kan holde fast i – mens turen går ad snørklede veje gennem et landskab, der ikke blot rummer psykologiens måde at betragte angsten på, men inddrager betydningen af bl.a. et sociologisk, et politisk, et filosofisk, et historisk og et kulturelt blik. Når vi ser på angsten fra flere vinkler, får vi måske pludselig fat i et større billede, der ændrer ved forståelsen af vores problem eller situation og dermed hjælper os væk fra følelsen af, at det er mig, der er noget galt med, og mig, der gør noget forkert.

Det mavesug, som højdeskrækken med forfatterens egne ord har "afsat som et kropsligt stigma", og som dukker op i forskellige situationer (der ikke nødvendigvis har noget med højdeskræk at gøre), fungerer nu efter megen nysgerrig granskning som en lille advarselsslampe, der hjælper TL med at opdage "snigende fornemmelser af udsathed" og dermed til at leve i overensstemmelse med, hvad der er godt for hende.

Der er ikke tale om en selvhjælpsbog, men om den alligevel kan være en hjælp på vejen til at tæmme angsten, vil jeg lade være op til den enkelte læser at vurdere. Bogen indeholder under alle omstændigheder mange interessante vinkler.

YouTube

Du kan høre Tina Lauritsen læse uddrag af bogen op på YouTube. Søg blot på bogens titel.