

Fantom

om krop og tab

Mine oplevelser med læsning af bogen:

Det er en lille bog på under 100 sider, men der er så mange guldkorn og så meningsfuldt et indhold, at det svarer til et langt større værk.

Forfatteren beskriver på meget fin, rørende og ærlig måde om egne oplevelser med tab. Det er interessant at læse, hvordan to tab har påvirket forfatteren og givet forskellige følelsesmæssige og kropslige oplevelser og forskellige perspektiver på livet efter tabene. Også interessant at læse, hvordan oplevelserne og reaktionerne har overrasket og hvordan tabene påvirker ens identitet.

Helt opslugt blev jeg af at læse om de perspektiver, der sættes på oplevelserne ved samtalerne med de forskellige fagpersoner. Det er fascinerende og en lettelse at opleve, at der er forskellige studier og "forklaringer" på de symptomer, smerter o.s.v., som forfatteren har oplevet.

Som det også er beskrevet i bogen har vi en kultur, som ser tab fra det psykologiske og følelsesmæssige perspektiv. Der bliver ikke talt meget om de kropslige reaktioner, hvilket passer godt med vor kulturs gængse opfattelse af adskillelse af krop og bevidsthed.

I bogens sidste afsnit "Efterklang" gives der en række konkrete ideer til, hvordan bogens indhold kan bruges til at hjælpe andre og sig selv igennem de sorgprocesser, som vi alle oplever. Der er spændende tankeeksperimenter ligesom hver eneste side i bogen satte tanker og følelser i gang hos mig.

Personligt har jeg kunnet genkende mange ting i bogen, men min forståelse og bevidsthed om egne oplevelser er blevet større ved at læse bogen.

Efter at have mistet min far og et nyfødt barnebarn med kort mellemrum mistede jeg hørelsen i ca 1 måned. Jeg havde ageret med "op på hesten igen", med hjernen, men det kunne min krop ikke acceptere. Jeg var godt klar over sammenhængen, men det har været dejligt at få forfatterens og samtalepersonernes viden ind over egen oplevelse.

Jeg har også kunne genkende flere andre ting i bogen.

Jeg er sikker på, at alle som har været udsat for tab på den ene eller anden måde kan genkende mange ting i bogen og vil have stor glæde af at få større forståelse og accept af kroppens og sindets reaktioner.

Ikke mindst giver bogen mange ideer til, hvordan vi kan hjælpe vor medmennesker igennem en sorgproces med respekt og anerkendelse af de mangeartede følelsesmæssige og kropslige reaktioner, som er naturlige.

Jeg kunne skrive langt mere, men min anbefaling til alle er at læse bogen. Både for at forstå tidligere oplevelser med tab og for at være bedst muligt forberedt på fremtiden.

Det er en bog, som jeg vil læse flere gange og helt sikkert hver gang vil blive lidt klogere på mig selv og mine medmennesker.

Mange hilsener
Karen Margrethe Gertsen