

Hvordan håndterer du din ”åndelige dovenskab”?

Vivi Bruun Jespersen:

Billedbog om brystkræft – en rejse fra krise til udvikling

Forlaget Zalamanca 2006. 62 sider. Pris: 188 kr.

Anmeldelse af: Conny S. Mikkelsen

Bogen ”Billedbog om brystkræft – en rejse fra krise til udvikling” er en bog om Vivis tanker, oplevelser, følelser og handlinger fra hun opdager, at hun har fået kræft, til hendes behandlingsforløb for brystkræft slutter.

Vivi har gennemført Speculars 3-årige Psykologiske Efteruddannelse i årene 1994 – 1997.

Det er både en smuk, bevægende og meget personlig bog.

Smuk dels på grund af de mange tegninger, der som små nålestik, viser Vivis psykiske tilstand i de forskellige processer i hele forløbet. Tegningerne er primært lavet i forbindelse med et Specular maleworkshopforløb hos Astrid Lütken, der genvakte Vivis malelyst. Og smuk dels på grund af sproget, der let læseligt slynger sig fra den ene side til den anden og tager læseren med på rejsen gennem forløbet, så han/hun har svært ved at slippe bogen, før den er læst.

Bevægende på grund af den nøgterne registrering af fortvivlelse, håb og forventning, fra dal til bjergtop. Her er ingen lige vej, landskabet er bakket, og det er hele tiden uvist for Vivi, hvornår vejen går ned i dalen eller op på bjerget, og hvor vejen ender.

Personlig fordi bogen – i disse tider, hvor der er selvhjælpsbøger til enhver situation – er befriende uden gode råd til andre om, hvad de kan gøre for at komme frelst igennem en sådan proces.

Og så alligevel.

Vivi tager selv imod hjælp fra onkologer, som tager sig af den fysiske side af sygdommen, psykologer, som hjælper på hendes sindstilstand og healere, der hjælper hende spirituelt, en fysioterapeut, der tager sig af hendes spændte muskler og familie og venner, som støtter hende socialt. Samtidig søger hun på internettet al den information, hun kan finde om sygdommen og dens behandling. Hun føler, hun gør, hvad hun kan, og føler sig i kontakt med sig selv, og det gør hende stærk. Det er et gennemgående træk i bogen, at selv når fortvivlelsen er stor, og dalen synes al for dyb eller bjerget for højt, så genfinder Vivi kontakten til sig selv.

Det er måske det indirekte råd, der kan udledes af bogen, at du, som en person, der gennemlever en sådan eller tilsvarende krise, i så høj grad som mulig skal bevare kontakten til dig selv og søge al den hjælp, der føles rigtig for dig.

Vivi kalder bogen ”Billedbog om brystkræft – en rejse fra krise til udvikling”, og hvori består denne udvikling så?

Udviklingen består i den proces, Vivi går igennem for at kunne bevare kontakten til sig selv, og som hun har øvet sig i på Speculars Efteruddannelse. Kontakten til sig selv beskriver hun som at have kontakt til sin kerne, ”*Kernen er vores inderste kraft, som kender svarene, ved hvad der er rigtigt for os, på samme tid intelligent, strålende, erkendende, vidende og vågen. Kernen indeholder*

de ægte følelser og kender vores behov. Kernen er uden begrænsninger, baserer sig på tillid og er optaget af at være.”

Modsætning til at være i kernen er at være i masken. *”Masken indeholder vores fordomme, projektioner, emotioner og higen efter bekræftelse fra andre..... Masken bekymrer sig, planlægger og ønsker kontrol.”*

For Vivi viser vanskelighederne ved at forblive i kernen sig i de to psykologiske arbejdstemaer, hun kalder ”angst for afvisning” og ”angst for at give slip”, som hun arbejder med igennem hele bogen og behandlingsforløbet.

At hun ikke har bearbejdet disse temaer før, kalder hun ”resultatet af åndeligt dovenskab”. Det var lettere at lade være. Hun kommer i forløbet til en erkendelse af, at hun kan give slip uden at miste, og hun er nødt til at stå ved sig selv med de ønsker og behov, hun har, selvom det måske vil betyde, at enkelte andre mennesker vil afvise hende. Erkendelserne om dette kommer til hende i behandlingsforløbet, f.eks. ved et møde med psykolog Hanne Thorup, hvor hendes rationelle side (masken) og hendes spirituelle, troende side (kernen) taler med hver sin stemme i hende, men ender med at komme i dialog med og støtte hinanden.

Denne proces med at lære sig selv at kende og bevare kontakten til sig selv, Vivi kalder det selv at give slip på sin åndelig dovenskab, er udviklingsselementet i bogen.

Vivi holder bl.a. foredrag og bruger disse erkendelser i sit konsulentarbejde. Oplysninger herom kan ses på hjemmesiden www.tangoconsult.dk. Bogen kan købes både via Vivis hjemmeside og ved henvendelse hos Specular..

Jeg kan på det varmeste anbefale bogen til brystkræfttramte og deres pårørende, samt til mennesker i krise og alle, der er nysgerrige efter at få uddybet, hvad ”åndelig dovenskab” betyder i Vivis opfattelse.