

«Boken er en personlig fortelling, kanskje så personlig at noen vil oppleve det som skremmende. Det som er forfatterens vågestykke, er at hun tør å fortelle åpent om sin oppvekst hvor hun opplevde relasjonelle svik som førte til traumer da de ikke ble validert og bearbeidet. Jeg synes boken er et mesterverk.»

Marlene Bruun Lauridsen, *ph.d.*,
spesialkonsulent RVTS Nord

«Det er en modig og usminket analyse av barndomsminner i form av undertrykte følelser, og inneholder mange forslag til hvordan gå frem for å bearbeide disse. «La masken falle» er full av driv, poesi, sårbarhet og kjærighet, som beveger leseren fra begynnelse til slutt.»

Tatiana Wara, *førsteamanuensis i pedagogikk, UiT*

Mai Camilla skriver åpent, raust, med mot og ærlighet, og på en så fengende måte at det er vanskelig å ta seg pause i lesingen. Boken hennes blir en personlig og inspirerende ledsager som viser muligheter, også når livet er sårt og vanskelig. Hun viser at det vanskelige kan transformeres til vekst og utvikling. Strålende lesing.

Christina Elisabeth Hagen,
Psykologspesialist i klinisk voksenpsykologi og i klinisk nevropsykologi

Det er med vekslende mot at jeg velger å utgi denne boken. Gang på gang har jeg fundert på hva konsekvensene vil bli. Er det nå jeg blir foreldreløs og arveløs? Er det nå jeg blir skilt for andre gang? Og hva med mine barn, vil de tåle teksten og konsekvensene av den? Eller vil de vende seg mot meg, så jeg ender opp som barnløs attpåtil? Jeg har valgt å legge frykten til side. Her er jeg. I all min sårbarhet, i all min styrke. Dette er min historie.

Boken starter høsten 2020 da jeg ble 100% sykemeldt på grunn av depresjon, utbrenthet og søvnproblemer. Derfra tar jeg leseren med tilbake til tidlig barndom for å komme på sporet av den underliggende verkebyllen, før vi kommer tilbake til her og nå for å vise hvordan jeg har jobbet, og fortsatt jobber, for å rense ut gammelt puss. Jeg håper at du som leser vil kjenne deg igjen i teksten, føle deg sett, kanskje til og med omfavnet. At du, gjennom å lese denne boken, skal få inspirasjon og motivasjon til å ta selvansvar; mot til å se innover, og mot til å be om den hjelpen du trenger for å gå din vei. Bare du kan sette deg fri.



Mai Camilla Munkejord

La masken falle

La masken falle

EN PERSONLIG FORTELLING OM Å GI SLIPP
PÅ BARNDOMSTRAUMER

Mai Camilla Munkejord



Jeg heter Mai Camilla Munkejord. Jeg er 45 år, er mor til tre barn og gift for andre gang. Jeg elsker å være ute i naturen og er opptatt av helse, velvære, personlig vekst og hvordan vi kan finne tilbake til vår egen livskraft. Jeg er utdannet sosialantropolog, er ansatt som forsker (postdoktor i omsorgsstudier) ved Høgskulen på Vestlandet og som professor II i interkulturelle studier ved NLA Høgskolen. Jeg har alltid skrevet mye, og har publisert en rekke vitenskapelige artikler. La masken falle. En personlig fortelling om å gi slipp på barndomstraumer er min første personlige bok. Boken er sjangeroverskridende og kan leses som et vitnesbyrd, som en fagbok eller som en impuls som inviterer deg som leser til å reise innover – i deg selv.