

*At Danse med Nervesystemet* af Ulla Rung Weeke præsenterer en anderledes tilgang til formidlingen af krisepsykologi. Ulla Rung Weeke selv skriver i introduktionen til bogen, at "dette ikke er en akademisk bog, ej heller en opslagsbog over forskellige traumebehandlinger eller biokemiske sandheder, men en forelskelses- og oplevelsesbog over det fantastiske, dansende både mikro- og makrounivers... som vi er i besiddelse af, men som vi ikke altid helt ved, hvordan vi skal forholde os til."

Under det mere poetiske mål, bogen synes at tilstræbe, handler bogen om at beskrive de processer, der sker i kroppen, når den skal håndtere det aftryk, som kriser og traumer kan sætte i den. Her tager bogen læseren fra de "mindste lyttende dele af os", som hjernekemien, hjerterytmen, nervesystemer i hjernen og maven, vores immunsystem og hele vejen op til større strukturer i kroppen som forskellige hjernedele og organer, hvorefter læseren tages videre til et mere interpersonelt fokus i form af vores tilknytnings- og relationserfaringer. Mod enden af bogen når Ulla Rung Weeke hen til beskrivelser af de processer der sker i os, specifikt ved voldsomme rystelser og chokerende oplevelser. Hele vejen igennem bogen kommer Ulla Rung Weeke med case-eksempler og eksempler på øvelser, som kan gå ind og stimulere de kropslige processer, der kan føre til lettelse af traumetrykket i forskellige kropsdele.

Bogen henvender sig både til behandlere, personer, der er ramt, pårørende og andre med interesse for krisepsykologi. Dog synes målet med bogen ikke at være anvendelsesorienteret og vidensinformerende, men i stedet at male et billede af vores biokemiske processer. Den introducerer et syn på krisepsykologi og det kriseramte menneske, hvor kroppen og biokemien er omdrejningspunktet. I andre akademiske bøger, jeg har læst om krisepsykologi, er hovedfokus ofte mere kognitivt, hvor *At Danse med Nervesystemet* prøver at give en helhedsforståelse af krisepsykologi, som har biokemien i førersædet.

Bogens styrke er dens målsætning. Bogen lykkedes med, i kraft af dens længde og detaljegråd, at give kroppens rolle en stemme i litteraturen om krisebehandling.

Dens budskab kan hjælpe en med at skabe balance mellem den betydning, der tillægges kognitive processer, og den betydning, der tillægges biologiske/biokemiske processer i behandlingen af traumer og kriser. Bogens svaghed er, at den ikke helt lykkes med at være en oplevelsesbog. Bogen bruger mange lange sætninger, hvor det kan ses, at der er tænkt over deres formuleringer. Men sætningerne indeholder ofte flere pointer, som i løbet af sætningen går tabt, og de bliver ofte mere kludret og forvirrende end poetisk beskrivende. Til trods for forsøget på at indføre læseren i kroppens dansende biokemi gennem et dansende sprog formår bogen ikke, i mit tilfælde, at give det poetiske indblik, som den ellers synes at stræbe efter. Beskrivelserne bliver for lange og træge, og der er langt mellem brugbare pointer og "oplevelser" i bogen.

Det er tydeligt, at Ulla Rung Weeke har en stor viden om vores biokemi under kriser og et interessant syn på kroppens rolle i behandlingen, men jeg efterlades med et ønske om en mere tilgængelig formidling.

*Af Kasper Hjortsballe, psykolog*