

Det har været en udfordring at anmelde denne bog. Ikke fordi den var svær at komme igennem – trods sine gedigne 328 sider hardback, er den letlæst. Alene de to selvtests i bogen omfatter 100 sider, og yderligere 115 sider er et øvelseskatalog med masser af hjælpsomme billeder. Mit besvær bestod nærmere i, *hvordan* jeg skulle læse den. Bogens hovedforfatter, Anna Bogdanova, er personlig træner og har allieret sig bl.a. Morten Høgh, ph.d.-studerende i smertevidenskab og fysioterapi, til at skrive et overbevisende forord. Det handler meget om kroppen som en dynamisk organisme, og viden er "hentet fra moderne smerteteori og stressfysiologi". Kort sagt er det simpelthen uden for mit fagområde som psykolog – jeg har ikke de faglige kvalifikationer til at vurdere, om indholdet er videnskabeligt korrekt. Alligevel var jeg nysgerrig nok til at melde mig som anmelder, da jeg har interesse for kroppsykoterapi og har mødt mange klienter, der syntes at kunne have gavn af at supplere psykoterapien med en kropslig tilgang. Jeg kunne også vælge at læse den for min egen personlige interesses skyld – hvem har ikke ondt i kroppen og træthed, de godt kunne tænke sig at nedbringe?

Lad det være sagt med det samme – det er en meget indbydende læseoplevelse, men du kommer ikke til at blive klogere på de dybere stressfysiologiske årsager til, at nogle får smerter i kroppen ved længerevarende mental belastning. Det er en bog, der er skrevet til klienten og hurtigt sætter denne i stand til at ændre på sin situation. Hvis altså denne kan holde motivationen, forstås. Det er jo den evigtgyldige fidus med selvhjælpsbøger – der er altid et marked for dem, fordi de ikke i sig selv virker, og fordi der altid er mennesker, der søger det næste selvhjælpsfix.

Bogens formål er sympatisk: Forfatteren ønsker, at den skal hjælpe de mennesker, for hvem tilværelsen er blevet så belastende, at de ikke har ressourcerne til at lave om på deres tilværelse vha. almindelige selvhjælpsbøger om træning. Hun har selv skrevet to af den slags bøger og beskriver den nye bog som en slags "prequel". Der er helt sikkert mange, der også kommer i den psykologiske praksis, der godt ved, at mere bevægelse ville være gavnligt, men oplever en mur af træthed og smerte afskærer dem fra at komme i gang. Det er dem, bogen er henvendt til.

Hun indleder med at opfordre til et nyt sprog omkring klientens kropsopfattelse, fx at lære sig at tænke "min krop gør det så godt den kan" i stedet for "min krop er en belastning". Alene denne øvelse kan føre til positiv forandring for nogen. Bogen har et godt vanekatalog, som kan være til stor inspiration til dem, for hvem egenomsorg er en by i Rusland. Det er også opløftende, at forfatteren gør op med "5 hellige køer", som fx at man bare skal træne hårdt, hvis man vil af med sin stress, eller at det hele handler om at tabe sig, så bliver alting godt. Det er forfriskende og sundt for de mange kvinder derude, der hele tiden kæmper med at leve op til et ideal om den perfekte kvinde.

Men så kan det undre, at bogen alligevel er pakket ind i den kvalmende damebladsæstetik, der er symptomatisk for genren: Billede efter billede af forfatteren, iklædt optisk hvidt, mens hun slentrer gennem en kornmark eller læner sig op ad et rustikt træ, gør ikke noget godt ift. at bryde med perfektionisme. I øvrigt kan jeg heller ikke se nogen faglig grund til ikke at henvende sig til stressede mænd – men måske er det kun kvinder, der køber denne slags bøger?

Forfatteren bruger en kombination af tests, cases, sin egen fortælling, kropsøvelser og vaneforandringer til at hjælpe læseren. Systemet er meget enkelt: Test dit nuværende belastningsniveau og derefter hvilke vaner, der kunne tænkes at være årsagen hertil. Fx kunne anmelderen konstatere, at hun kunne have gavn af at bruge mindre tid foran skærmen og få mere bevægelse i hverdagen. Herefter tager man så fat på at ændre vaner én ad gangen, imens man bruger 15 min. pr. dag på nænsomme kropsøvelser. Det hele trackes i skemaer over 12 uger – det bliver ikke nemmere.

Og jeg havde da lyst til at prøve det – selvfølgelig havde jeg det. Det gik også godt, i et par dage. Så skete der noget uventet i min hverdag, og jeg kom ud af rytmen. Og jeg venter stadig på at komme ind i den igen...

Andre derude har måske en stærkere rygrad end mig, men jeg tror denne bog er i fare for at ende som så mange andre selvhjælpsbøger før den: På hylden og bagerst i den dårlige samvittighed. I hvert fald hvis man ikke får professionel hjælp sideløbende. Som fagperson tænker jeg, at man sagtens kunne bruge bogen sammen med klienter og hjælpe dem til at fastholde processen. Hvis man ikke vil bruge hele systemet, er der stadig nogle gode øvelser at bringe med ind i behandlingen, hvis man er til en kropsorienteret indsats. Men i sidste ende er psykologer ikke personlige trænere, og vi skal selvfølgelig passe på med at rådgive om kropsøvelser, hvis vi ikke har kompetencer heri. Bogen taler for en tværfaglig og helhedsorienteret indsats, så den er oplagt at bruge på arbejdspladser, hvor der både er psykologer, fysioterapeuter mv.

*Af Michelle Angelica Kaptain, cand.psych.aut.*

