

Mindfulness har i årtier nu ramt Vesten som en tsunami, og der er ikke den almindelige dansker, der ikke har hørt om meditation som et led i behandling af f.eks. stress, angst og depression. I disse år er der stigende fokus på at integrere kroppen i psykoterapi, og nu har den overvejende stillesiddende mindfulness "fået en lillesøster", ifølge forfatteren til *Bodyfulness – Din vej tilbage i kroppen*.

"Jeg har altid undret mig over den dyne af alvor, der kan ligge over et meditationsretreat [...] I *Bodyfulness* åbner vi op for livfuldheden", skriver forfatteren på side 95.

Kort sagt går *bodyfulness* ud på at bruge en særlig vejtrækning til at komme i kontakt med det indre følelsesliv og til at udtrykke sine følelser gennem gråd, bevægelse, latter, rystelser – som man f.eks. kender det fra Somatic Experiencing eller TRE kropsterapi. Det er således ikke ny viden, hvis man er nogenlunde velbevandret i Bruce Perry, Peter Levine osv., men det er formidlet på en lettilgængelig måde, hvor alle kan være med.

Bogen er inddelt i tre kapitler, som handler om at lære at mærke sin krop, at give plads til sine følelser samt at bruge kroppen som guide. Bogen ender med et tre ugers program, som har til formål at afspænde og skabe bedre vejtrækning og livfuldhed. Øvelserne er illustreret og lette at følge. Forfatteren bruger begrebet "den ottende sans", der handler om at kunne mærke hvad der sker i egen krop. Er jeg træt? Sulten? Har jeg ondt? Det er et begreb, som synes meget anvendeligt i det terapeutiske rum.

Forfatteren kritiserer i bogen klassisk psykoterapi, som hun mener mangler det kropslige og derfor bliver til ineffektive terapier. Det må siges at være sandt, at nogle patienter oplever dette, men mange psykologer bruger allerede kroppen meget i det terapeutiske rum – og nogle patienter har ikke brug for et stort fokus på krop. Vælger man at tage opfordringen fra forfatteren op, så er bogen et godt sted at starte, hvis man gerne vil lære at integrere kroppen mere i terapien. Der er gode forklaringer lige til at bruge i en psykoedukation og øvelser lige til at implementere i terapien eller som hjemmearbejde.

Bogen fremstår æstetisk ligeså feminint nordisk som mange andre bøger i samme genre med sine billeder af grå strande og forfatteren, der illustrerer øvelser med en yogalærers æteriske ynde, og det skal nok, tiltale det segment den er skrevet til: Stressede kvinder. Det er sikkert fornuftigt ud fra en markedsføringsvinkel, men det kunne afskrække mænd og andre fra at få fingrene i bogen og det er synd – bag det damebladsagtige ydre er der gedigen viden og praktiske øvelser baseret på en overbevisende blanding af forskning og forfatterens mangeårige erfaring som fysioterapeut, yogalærer og åndedrætsterapeut.

Forfatteren skriver i et aldeles letlæseligt og levende sprog, med mange cases, eksempler og øvelser imellem de korte kapitler. Man fornemmer en stor omsorg og engagement udstråle fra teksten, og det er også sympatisk, at der på forfatterens hjemmeside er gratis videoer, man kan supplere med. Det er derfor en bog, man uden problemer kan anbefale en klient at læse f.eks. som en del af en behandling for angst, stress eller depression. Jeg kan også forestille mig at bruge den i mit arbejde med sexologiske patienter – det kunne f.eks. være personer med smerter ved samleje eller nedsat lyst, som har brugt mange år på at skabe så meget afstand til kroppen som muligt.

Af Michelle Kaptain, psykolog