

Fokus på kroppen



Jon Sletvold og Marianne Børstad (red.) | **Den terapeutiske dansen Kropp og relasjon i psykoterapi**, Kolofon forlag, 2009. 314 sider

Redaktørene Jon Sletvold og Marianne Børstad har samlet tekster som alle beskriver integrering av det biologiske/kroppslige og det relasjonelt/sosiale perspektiv i psykoterapien og i psykisk helse. Bak boken står Norsk karakteranalytisk institutt, og bidragsyterne deler raust av sine verktøy. Det handler om å integrere kroppen som en viktig informasjonskilde, og å bruke den som en inngangsport til å hjelpe pasienten til å bli bedre kjent med seg selv. Målet er å kunne leve mer i pakt med sin sanne natur, eller *karakter*, som de kaller det.

Flere og flere sliter med psykosomatiske plager som krever at vi som terapeuter behersker flere metoder enn den tradisjonelle verbale dialogen

Nyttig lærebok

Tittelen *Den terapeutiske dansen* er den røde tråden i de ulike bidragene, som i utgangspunktet er svært ulike. De har ulik tematikk, innfallsvinkel og formidlingsform. Bidragene er inndelt i fire hoveddeler: teoretisk og praktisk grunnlag, terapeutiske utfordringer, nye anvendelsesområder og ulike metodiske tilnærminger. Dette gjør boken både spennende og nyttig som lærebok i forståelsen av hvordan det kroppslige spiller inn på psyken, og hvordan dette kan brukes aktivt i terapirommet.

Artikkelsamlingen kan leses som en helhet, eller stykkevis. Den beskriver verktøy for behandling, hvordan man kan utdanne terapeuter, og hvordan verktøyene kan brukes i veiledning av kollegaer og andre yrkesgrupper. Det gjør den interessant for mange forskjellige lesere.

Tenkningen er ikke nødvendigvis ny, selv om redaktørene omtaler den økte fokuseringen på kroppen som et paradigmeskifte. Boken er likevel svært aktuell i en tid med et sterkere fokus på kroppen utenfra og inn. Resultatet blir at mange mister kontakten med sin egen kropp, og flere og flere sliter med psykosomatiske plager som krever at vi som terapeuter behersker flere metoder enn den tradisjonelle verbale dialogen. For veien til bedring for disse pasientene går gjennom å skape kontakt med sin egen kropp.



Forfatterne beskriver teknikker som for eksempel imitasjon og fysisk berøring, som terapeuten kan benytte når ordene ikke er nok, eller når pasienten selv ikke klarer å uttrykke sanseopplevelsene verbalt.

Vil vite mer

Artikkelsamlingen inneholder mange og relevante referanser til kildene tenkningen bygger på, og fungerer således også som et godt utgangspunkt for videre lesning og fordypning. For om jeg skulle formulere en innvending, er den knyttet til antologiens begrensninger. Jeg skulle gjerne lest mer om hvert av temaene i samlingen.

Anmeldt av Karen Kollien Nygaard, psykolog og foredragsholder, fast kronikør i Tidsskriftet