

Lad kroppen vise vejen - krop, mad og følelser hænger sammen.

Diane Jasmin. Books On Demand, 2014. 248 sider.

Anmeldt af Marianne Laustsen, psykomotorisk terapeut, dap.

Dette er en kærdkommen bog for dem, der har spiseforstyrrelser tæt inde på deres liv. Eller som i dette forum, er det en oplagt bog for psykomotorisk terapeuter, der vil gøre sig bekendt med feltet på en helt igennem grundig og velovervejet måde. Bogen handler om spiseforstyrrelser, såsom tvangs-, trøste-, overspisning og bulimi. I bogen er der masser af inspiration at hente i form af gode værktøjer, der kan være til omsorgsfuld hjælp og støtte i et behandlingsforløb med en person, der lider af en spiseforstyrrelse. Forfatteren skriver på baggrund af sine egne personlige erfaringer og bogen har således både en faglig og personlig tilgang. Det er for mig at se en stor styrke.

Diane Jasmin, f.1977, er uddannet psykomotorisk terapeut og certificeret personlig træner. Hun har egen praksis i København hvorfra hun med succes, hjælper mennesker med spiseforstyrrelser, angst og lavt selvværd. Desuden afholder hun kursusforløb, hvor fokus er, at opnå en større kropsbevidsthed, et øget selvværd og en større livsglæde. Hun har arbejdet med krop–sind sammenhængen i mere end 15 år, og har derigennem fundet, at kroppen er af uvurderlig betydning.

På bogens forside ses en tegning af en person 'bygget op' af sommerfugle. Det synes jeg er et smukt billede på den forvandling, som den gennemgår fra puppe til flyvefærdig sommerfugl - et meget unikt forløb der kunne handle om en bevægelse fra ubevidsthed til bevidsthed med opmærksomhed på kroppen og dens svar, som ender ud i, at den flyvefærdige sommerfugl elegant og mildt kan flyve ud i livet.

Jeg må indrømme, at jeg bliver simpelthen så fagligt stolt og personligt rørt over bogens tilgang til emnet. "Lad kroppen vise vejen" er en helt igennem grundig velovervejet og super velskrevet bog som er oplagt til alle psykomotoriske terapeuter, der gerne vil vide mere om, hvordan krop, mad og følelser hænger sammen. Jeg så dog gerne, at der fulgte en CD med så man kunne lytte til de forskellige af- og opspændingsøvelser som bogen rummer.

Tak til Diane Jasmin for at skrive en psykomotorisk bog om emnet, den er et "must have" på den psykomotoriske terapeuts boghylde!