



Diane Jasmin har udgivet bogen "Lad kroppen vise vejen – krop, mad og følelser hænger sammen". Bogen instruerer i psykomotoriske øvelser til hjælp for personer, der har en spiseforstyrrelse. Og så indeholder den også Diane Jasmins egne personlige erfaringer med sygdommen.

Jeg har altid vidst, at jeg skulle skrive en bog

” *Jeg har modtaget emails fra læsere, der f.eks. skriver, at min ærlighed har rørt dem, og at redskaberne har hjulpet dem til at få det bedre. Én kaldte den endda for sin Bibel.*

” Jeg fik hurtigt to gode venner, Annie og Nicole. De tog mig med ind i deres fællesskab. Vi spiste frokost sammen hver dag, vi pjattede og vi talte som teenagere gør. Men en kold vinterdag i marts kørte Annie galt, og hun døde senere af sine kvæstelser. Dér mistede jeg mit fodfæste og min tro på Gud. Jeg var i dyb sorg og chok. Det var den dag Annie blev begravet, at min bulimi begyndte.” (Citater fra bogen ”Lad kroppen vise vejen – krop, mad og følelser hænger sammen”, Diane Jasmin, s. 25-26)

Da Diane Jasmin var 17 år rejste hun til USA, hvor hun skulle gå i skole og bo hos en amerikansk familie i et helt år. Her får hun en god veninde, der på tragisk vis kører galt og dør. Venindens død blev startskuddet til en årelang spiseforstyrrelse, som Diane Jasmin først bliver fri af mange år senere efter en lang og sej kamp. Hendes erfaringer og viden om sygdommen ender med at danne grundlag for det selvstændige virke, som hun har i dag, hvor hun behandler personer, der har en spiseforstyrrelse og holder foredrag om emnet. I begyndelsen af året udgav hun en bog med samme omdrejningspunkt: ”Lad kroppen vise vejen – krop, mad og følelser hænger sammen”.

Indholdet kom til mig

Hvornår fik du ideen til at skrive en bog, der handler om spiseforstyrrelser? ”Jeg har i mange år vidst, at jeg ville skrive en bog uden helt at vide, hvad indholdet skulle være. Som jeg skriver i ”Lad kroppen vise vejen”, har jeg selv haft en spiseforstyrrelse. Da jeg startede på Psykomotorikuddannelsen, stødte jeg på begreberne ’kropsbevidsthed’ og ’kropsoplevelse’, og jeg tænkte, at dem skulle jeg have kendt til langt tidligere i mit behandlingsforløb. For de var afgørende for, at jeg helt kunne adskille mig fra de negative tanker, jeg havde om mig selv, og som blev ved med at holde mig fast i et dårligt mønster.”

”Gennem årene har jeg læst mange selvhjælpsbøger og har kunne bruge lidt fra dem hver. Men jeg er aldrig stødt på

en bog, der decideret handler om at have en spiseforstyrrelse og med redskaber til, hvad man selv kan gøre. Sådan en bog ville jeg ønske, at jeg selv havde haft, og derfor satte jeg mig for at skrive netop denne bog.”

Hvordan har processen med udarbejdelse og udgivelse af bogen været? ”Dét at kunne hjælpe andre, der er i samme situation, som jeg selv har været i, har været mit ’drive’ gennem hele skriveprocessen. Og jeg tror, at det er dét, der har gjort, at bogen var forholdsvis ubesværet for mig at skrive. Det er, som om indholdet kom til mig. Helt praktisk skrev jeg som noget af det første ned, hvilke kapitler jeg ville have med. I starten var det lidt uoverskueligt, det tog noget tid at koge emnet ned og skille tingene ad. Men jeg oplevede det som en meget ubesværet proces.”

”Helt fra begyndelsen har jeg vidst, at jeg selv skulle stå for at udgive bogen. Jeg tror, jeg har haft det sådan, fordi jeg hele tiden har været fuldstændig klar omkring det budskab, jeg ville formidle og de redskaber, som jeg ønskede at tage med. Derfor kunne jeg ikke forestille mig at samarbejde med et forlag og rette mig ind efter deres holdninger. Men jeg har sparet med andre psykomotoriske terapeuter i forhold til det faglige indhold. F.eks. i relation til begrebet kropsbevidsthed - det at kunne mærke sin afgrænsning. Det har jeg søgt at gøre til et terapeutisk redskab i relation til spiseforstyrrelser, og i bogen forklarer jeg, hvordan man anvender det, og hvorfor det er godt at kunne. Jeg ved, det virker, for jeg har afprøvet det på nogle klienter og på mig selv, men jeg kunne mærke, at jeg også havde brug for en faglig sparring, og det blev godt modtaget.”

Udkomme i USA

Bogudgivelsen har åbnet flere døre for Diane Jasmin, men der ligger stadig et stort stykke arbejde i at få gjort den kendt af et større publikum. Kort efter ”Lad kroppen vise vejen” udkom kontaktede hun forskellige aviser og magasiner. Magasinet Q vendte hurtigt tilbage og inviterede Diane Jasmin til at være deres ”Kvinde med Q”, et månedligt

indslag hvor magasinet præsenterer en kvinde, de mener gør en forskel. Her blev Diane Jasmin interviewet om sine bevæggrunde for at skrive sin bog. Diane Jasmin kontaktede også Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade (LMS), hvor hun blev inviteret til at holde foredrag i foreningens regi. Næste skridt er at få bogen oversat til engelsk og udkomme på det amerikanske marked. ”De næste penge jeg tjener på min bog skal gå til en oversættelse. Helt fra begyndelsen har jeg tænkt, at den skulle udkomme i USA, for spiseforstyrrelser er lige så aktuelt et problem derovre, som det er her. Og så betragter jeg USA som mit andet hjem, derfor er det også nærliggende for mig at kaste mig ud i at lancere den derovre. Min drøm er herefter at udvide min forretning med kurser o.l. Jeg havde en mentor, der sagde til mig, at det at blive selvstændig er den vildeste selvudviklingsproces, og det skal jeg godt nok love for, det er. F.eks. bliver jeg udfordret på mit selvværd: Er jeg god nok? Er andre mere spændende/dygtige osv. end mig? Jeg står jo alene frem som mig selv, så alt, hvad jeg foretager mig, lander hele tiden på mig. Men når jeg ser på bogen, så tænker jeg, at den er god. Og jeg kan godt lide tanken om, at jeg taler direkte til læserne gennem mine skrevne ord.”

Hvilke reaktioner har du fået på bogen? ”Jeg har modtaget emails fra læsere, der f.eks. skriver, at min ærlighed har rørt dem, og at redskaberne har hjulpet dem til at få det bedre. Én kaldte den endda for sin Bibel.”

Har du et godt råd til andre psykomotoriske terapeuter, der tænker på at skrive og udgive en fagbog? ”Mit vigtigste råd er, at man skal turde at skille sig ud fra mængden og turde bringe sig selv og sine erfaringer i spil. Og sidst men ikke mindst skal man følge sin mavefølelse, og den retning den vejleder en i at gå.”

✚ **LÆS MERE OM Diane Jasmin og ”Lad kroppen vise vejen – krop, mad og følelser hænger sammen” på www.dianejasmin.dk**