

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

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

Anmeldt af Hanne Kirkegaard, cand. mag i dansk/psykologi samt privatpraktiserende psykoterapeut i Aarhus med speciale i arbejdet med klienter, der lider af spiseforstyrrelser herunder BED/overspisning.

Af egenskab af mit eget faglige omdrejningspunkt og arbejde med spiseforstyrrede klienter fik jeg kendskab til Diane Jasmin (DJ) og den bog hun har skrevet, der overordnet handler om sammenhæng mellem krop, mad og følelser. Den handler også om hvordan helbredelse af en spiseforstyrrelse kan favnes, forstås og forløses via kropsligt arbejde i kombination af en integration af accept, og af alt det kroppen indeholder på godt og ondt.

Forfatterinden Diane Jasmin er uddannet psykomotorisk terapeut (tidligere kaldet afspændingspædagog). Det er med denne faglige baggrund hun praktiserer og arbejder med spiseforstyrrede klienter – herunder klienter med overspisnings og bulimi problematikker.

Bogen er skrevet med udgangspunkt i DJ's såvel personlige erfaringer/indsigter samt hendes faglige arbejde via det psykomotoriske kropsarbejde i egen praksis i København.

Er *Lad kroppen vise vejen* nu **endnu én i rækken** af mange selvbiografiske romaner om en forpint sjæls vej og helbredelse ud af en spiseforstyrrelse? Endnu en ex-spiseforstyrret piges historie? Nej, bestemt ikke!

Den er langt mere end det – heldigvis, den har ekstra meget at byde på. DJ selv kalder den en selvhjælpsbog for dem, der lider af bulimi og overspisning, i kraft af dens fyldige udvalg af praktiske redskaber og øvelser, der kan støtte og hjælpe den personligt ramte undervejs i arbejdet med at blive fri af en spiseforstyrrelse.

Godt nok vælger forfatterinden at indlede i en af de første kapitler med: *Min fortælling*, hvor jeg tænker, at formålet må være at lade den læser, der sidder og *selv har en spiseforstyrrelse* forstå: *Jeg ved, hvordan du har det – jeg har selv været der.*

Denne spejling fra Diane til sin læser er medvirkende til at øge troværdigheden for Diane. Hun har vitterligt en baggrund, en historie der tilfører hende ekstra dyb viden, forståelse for de klienter, hun i dag arbejder med.

Dog oplever jeg, kapitlet *Min fortælling*, at Diane har ønsket at dele ud af sin historie, dele ud af det personlige, dog uden at berøre det private. Det er forståeligt, og jeg respekterer, at Diane trækker denne grænse.

Dog efterlader det mig med en følelse af, at hvis hun vil fortælle sin historie som optakt her, hvorfor deler hun så ikke lidt mere gavmildt ud af det hele? Jeg efterlades med en følelse af, at det væsentligste i historien udelades...? Men ok, det er et valg, og som sagt det er ikke noget, der overordnet efterlader et dårligt indtryk af bogen som helhed.

I kapitlet 6. *Du er ikke et offer* udfolder Diane nogle virkelig indsigtfulde pointer, der tydeligt viser, at hun er en person, der selv har gået vejen og taget kraften og ansvaret til sig.

Jeg kan ikke få armene ned af begejstring, når hun igen og igen SPOT ON understreger, at en forpint spiseforstyrret klient kan konsultere den mest professionelle og dygtigste behandler i verden, men vil aldrig opleve fremskridt, hvis personen ikke selv lærer at træde ud af offerrollen og får taget det personlige ansvar til sig. Vigtigt er også at opnå indsigt om, at en vej ud af en spiseforstyrrelse til syvende og sidst afhænger af personens egen beslutning og viljen til at arbejde med at give slip på det spiseforstyrrede mønster.

I den proces er det vigtigt at kunne slippe forestillingen om, at en anden eller nogle andre skal *redde* den spiseforstyrrede. Viljen og initiativet til at tage de afgørende nye skridt lægger altid hos den personligt ramte. De færreste spiseforstyrrede kan dog gå vejen alene, det er absolut heller ikke meningen.

Et godt og tæt samarbejde med en støttende behandler, der giver den professionelle hjælp og de relevante øvelser/ redskaber er en vigtig forudsætning for at kunne skabe forandringer i klientens liv. Det afgørende for, at den spiseforstyrret klient kommer til at se lyset for enden af tunnelen og sin egen personlige vej ud af en spiseforstyrrelse, er klart følgende:

En kombination mellem at konsultere en egnet behandler, som lærer klienten sin krop at kende bedre og favne svære følelser via kropsarbejde, slip af hjælpeløsheden/offerrollen, og endelig evnen til at tage selvansvarligheden på sig er overordnet dette, der giver de gode odds.

Fra kapitel 6 til 17 er bogen inddelt i tematiske emner, der i hvert afsnit giver bud på øvelser, der på egen hånd kan laves i arbejdet med at favne tematikkerne og komme mere hjem i egen krop – og på sigt fri af spiseforstyrrelsen.

Øvelserne er udførligt beskrevet i hvert kapitel. Og med billede illustrationer undervejs. Det giver en fin opbygning, og jeg tænker, at den person der følger alle Dianes øvelser og anbefalinger kan komme et godt stykke vej på egen hånd.

Øvelserne lægger nemlig op til hjælp til selvhjælp. Jeg tvivler dog på, at den meget syge og hårdt ramte spiseforstyrrede person har overskud til og vil give sig i kast med øvelserne helt på egen hånd.

Jeg tænker, at øvelserne bedst udføres i et kropsterapeutisk forløb med en behandler. Men under alle omstændigheder, så giver DJ en masse brugbare øvelser, der er nemme og lige at gå til.

Endelig afsluttes bogen med kapitlerne *18. Tilgivelse* og *19. Tag afsked*, hvor DJ fremhæver vigtigheden i at gøre sig fri af fortiden. Tilgive dem/det fra tidligere, som eventuelt har været sårende – for ad den vej at sætte sig selv fri af det negative.

Endelig i *Tag afsked* kapitlet understreger DJ fordelagtigheden ved i overført betydning at sige farvel og tage afsked til sin spiseforstyrrelse – som en del af processen i at blive helt fri og få fred, slippe sorgen og det spiseforstyrrelsen har forhindret den enkelte i at opleve i sit liv.

Og på fineste vis afrundes Dianes bog med 3 ansvarliggørende og positive spørgsmål, som den ramte kan stille sig selv fremover til gavn og positiv ledetråd i sit liv. Disse tre spørgsmål kan bidrage til fortsat udvikling i den enkeltes proces.

Jeg ønsker alle kommende læsere af denne selvhjælpsbog rigtig stor fornøjelse. Bogen kan afgjort også med fordel læses af andre behandlere, så som; Psykoterapeuter, læger, sygeplejersker, psykologer, pædagoger og alle, der i det daglige arbejder med spiseforstyrrede.

De bedste hilsner

Hanne Kirkegaard, Cand. mag og Psykoterapeut MPF