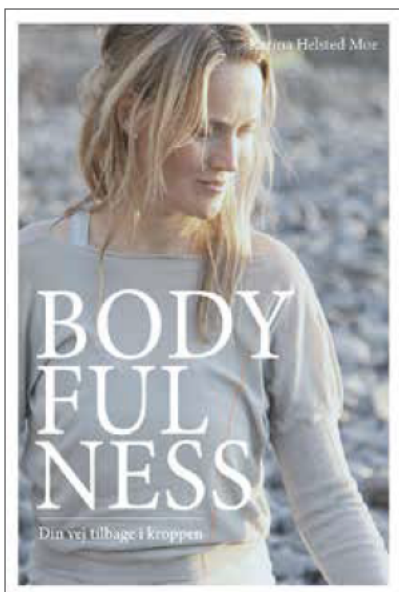


## KROPPEN I TERAPI- RUMMET OG I EGET LIV



Karina Helsted Moe: *Bodyfulness. Din vej tilbage i kroppen*. Forlaget Myren 2020. 155 sider, kr. 249.

“Kernen i bodyfulness er at være nærværende i kroppen. Hele tiden have en del af din opmærksomhed i kroppen. Og dermed give kroppen den autoritet som den naturligt bør have.” (s.93).

Psykoterapeut MPF Karina Helsted Moe har skrevet en vigtig bog med stor kærlighed til kroppen. Med bogen udfoldes begrebet bodyfulness, og der gives praktiske retningslinjer gennem øvelser og vejledning. Bogen kan ses som inspiration til at få livsenergien i bevægelse og komme tilbage til den grundlæggende glæde ved at være et bevægelse og være et menneske med en levende krop.

Karina Helsted Moe har formået at indramme den viden og erfaring, hun har med det kropslige og terapeutiske arbejde, så det kan anvendes af både professionelle og lægmænd, og læseren bliver taget ved hånden med et sikkert greb. Bogen er teoretisk velunderbygget og praksisorienteret, så den viden, vi introduceres til, har en direkte forbindelse til de praktiske øvelser, der beskrives undervejs i bogen. Og de fortællinger, som forfatteren generøst deler fra sit eget og sine klienters liv, åbner de indre kamre, så vi kan genkende os selv og blive taget med.

Sammenhængen mellem sanserne, kroppen, åndedrættet, nervesystemet og biokemien udbredes på en letforståelig måde. Vi får en grundlæggende introduktion til følelser som kropslige udtryk. En fin og billedlig beskrivelse af projektionernes dans og det liv, det kan bringe frem, når vi nænsomt kan omfavne følelserne, som de er. På den måde bliver det en levende bog, der sanses, åndes og forstås, og lysten til at gå med i processen og lære metoderne at kende vokser på vejen gennem bogen. Skridt for skridt med åndedrættet.

Bodyfulness tilbyder en integrativ fletning af praksisformer, der understøtter kropsoverrettede terapiformer og rækker hånden ud til psykologer og psykoterapeuter, der har brug for inspiration og vejledning til at inddrage kroppen i terapirummet – og i deres eget liv. Her er fokus på praksisformer og indstillinger, der styrker kontakten til det kropslige anker. Åndedræt, bevægelse. Natur. En praksis, hvor man er åbent, undersøgende til stede i følelser, stemninger og impulser, der bølgere i krop og sind. En praksis, der giver plads til udtryk og forløsning. Det er vigtige og bæredygtige redskaber i terapirummet og til at bygge en hverdagspraksis med ansvar for indre udvikling og selvpleje.

“Bodyfulness er et udtryk, som bevarer nogle associationer til mindfulness, ikke mindst nærværet, men med et anderledes fokus på at være til stede i kroppen og dyrke livfuldheden.” (s.10).

Karina Helsted Moe har sat sig på en stol mellem mindfulness og kropsterapi og forsøger med begrebet bodyfulness – som hun ikke selv abonnerer på at have opfundet – at bidrage til at sætte særligt fokus på, hvordan vi selv kan styrke livfuldheden gennem at være nærværende i og med kroppen. Og det er modigt, for de forskellige grene af mindfulness har kropslige og følelsesmæssige praksisformer i forvejen. Men jeg synes, hun tager et vigtigt skridt, for jeg mener, det er væsentligt, at vi bliver ved at skabe nyt sprog, nye metoder og fokus på den levende og livfulde krop.

Bogen har et godt format som selv-hjælps- og opslagsbog. Den kan ligge i venteværelset og anbefales som læsning til klienter. Den er skrevet i et lettilgængeligt sprog og er meget fint sat op på kraftigt pap med billeder, bokse og illustrationer.

Heidi Frier  
Psykokoterapeut MPF

## UD PÅ DYBT VAND



Inge og Kresten Ravnkjær: *Hvorfor ikke?*  
Forlaget Kraps 2020. 463 sider, kr. 220.

På forsiden af bogen kaster fem tilsyneladende frygtløse køer sig ud fra en høj skrænt. På samme måde, uden sikkerhedsnet, mødes tolv forskellige mennesker i maj 2004 til et etårigt udviklingsforløb i organisk psykoterapi. Der er Frank, der er kontanthjælpsmodtager og ude i et alkoholmisbrug; der er Clara på 56, som sidder fast i et utilfredsstillende ægteskab; der er den menneskesky sommerfugleekspert,

Georg; der er Flemming med ambitioner om at arbejde som psykoterapeut og mange flere. Ingen af dem kan på forhånd vide, hvad de vil opleve undervejs, og hvordan deres verden vil se ud, når kurset er færdigt.

Psykologægteparret og de mangeårige ejere af et uddannelsessted i organisk psykoterapi, Inge og Kresten Ravnkjær MPF, har skrevet en underholdende roman om fiktive, men absolut typiske, almindelige personer og den udviklingsproces, de gennemgår i løbet af et kursusår. Over 463 sider bevæger bogen sig omkring de fem kursusganges internat à fire dage og den tid, der går imellem kurserne, hvor personerne opsøger hinanden på kryds og tværs, hvor flere med større og mindre held danner par og andre skilles, hvor konflikter opstår og behandles, og hvor glemte følelser og barndomserindringer vækkes til live.

Vi får gennem bogens fem dele korte kapitler om hver enkelt af de tolv kursister. Om hvad der er foregået på kurset, og hvilket indtryk det har gjort, og lidt mere om, hvad der nu sker i vedkommendes liv. Og efterhånden som kursusgangene skrider frem, ser vi, hvilke forandringer der sker for den enkelte. Det er ikke altid det, hver enkelt som udgangspunkt ønskede sig eller forventede, men alle flytter de sig.

Jeg har nydt at læse bogen. Den skrevet i et letlæst og ligetil sprog, og den er som nævnt underholdende. Men som ved al god underholdning stikker den også dybere end det.

Susanne van Deurs  
Redaktør, MPF