

DANSENS HELANDE KRAFT

av **Monika Thelin**

Bokförlaget Carlssons, 2008

Recensent: Bo Sigrell, psykolog och professor

En introduktion till dansterapin

“Dance therapy is the psychotherapeutic use of dance and movements as a process which furthers the emotional and physical integration of the individual”

Den här internationella definitionen av dans- och rörelseterapi är hämtad från ADTA (American Dance Therapy Association), och återfinns i Monica Thelins bok *Dansens helande kraft*. För att förstå betydelsen av hennes bok är det viktigt att se den i förhållande till psykoterapins utveckling i Sverige. På 1930-talet bildades Erica- och Lukasstiftelsen samt Psykoanalytiska förening, som alla präglas av mer eller mindre psykoanalytiska/psykodynamiska teorier. Fram till 1960-talet finns ringa psykoterapeutisk verksamhet. Men under 1960- och 1970-talet kommer alternativa utbildningar. Den största förändringen kommer med Psykoterapiutredningen, som leder fram till universitetsutbildning och senare legitimation för psykoterapeuter. Enligt Socialstyrelsen fanns i Sverige i slutet av förra året totalt 4 162 yrkesverksamma legitimerade psykoterapeuter. Av dessa är 62 procent mellan 55-64 år och flertalet arbetar med verbala terapier. Olika former av gestaltande terapiformer utvecklas sent i vårt land. Svenska Föreningen för Dansterapi bildas 1985, och efter några år startar en nordisk dansterapiutbildning på Danshögskolan, en utbildning som byggs ut till en 120 högskolepoängkurs i dansterapi. Det är en fullständig grundutbildning i dansterapi innehållande förutom dansterapin teori och metod, psykologi, psykoterapi, patientarbete under handledning samt egen terapi. Utbildningen ger kompetens motsvarande den tidigare så kallade steg 1-utbildningen.

Monika Thelin är danspedagog och dansterapeut, utbildad vid Danshögskolan. Hon är också legitimerad psykoterapeut och verksam både som lärare och handledare.

Många som söker dansterapi har en intellektuell förståelse för sina psykiska problem, men samtidigt en bristande kontakt med sin kropp eller sina känslor. Andra har svårt att uttrycka sig verbalt. De hittar inte ord för sina känslor eller har bara en diffus känsla av att de inte mår bra.

Inom psykiatrin används dansterapi som ett komplement, eller som en självständig behandlingsform. Personer med såväl psykiska som fysiska hinder och problem kan få hjälp med dansterapi.

Monika Thelin beskriver dansterapins dansteknik och form, samt teori. Dansterapin illustreras i boken med ett flertal exempel, två av dessa är mer omfattande. Det ena behandlar ätstörningar, det andra en ung vuxen kvinnas väg från ångest och sjuk-skrivning till hälsa.

Thelin skriver att "... danstereapeuter brukar kalla sig eklektiska, vilket innebär att man hämtar kunskaper från olika källor och använder det som fungerar i sammanhanget". Men det är främst två teoretiska modeller som får en framträdande plats i boken, psykoanalytiska - och anknytningsteorier. Den psykodynamiskt orienterade läsaren känner igen teoretiker som Winnicott, Bollas, Stern, Bowlby, och gemensamt för dem är att de skriver om kreativiteten, kroppssjälv, anknytningen och olika nivåer av medvetande. Thelins bok består också av flera exempel från dansterapier, där man än mer tydligare kan utläsa dansterapins teknik och teori.

Jag utläser och känner igen begrepp som upprepningsmönster, motstånd, bearbetning överföring/motöverföring, sökandet efter och återfinnandet av sin egen berättelse, betydelsen av relationen och mötet mellan terapeut och patient, den intersubjektiva delen och integrering.

I boken framhäver författaren kopplingen mellan trygg anknytning och kroppsgränser. Patienten kan i dansterapin aktivt förstärka upplevelsen av kroppens yta och därmed kroppsgränser. Winnicott talar om ett *falskt själv*. I dansterapin beskrivs hur en negativ och kritisk uppfattning om sin egen kropp lätt kan utveckla ett *falskt kroppssjälv*. Uppfattningen om sin egen kropp kopplas till Sterns begrepp *vitalitetsaspekter*. Därmed avser Stern en positiv känsloupplevelse nära förbunden med rörelse, ljud, musik och rytm. I dansen aktiveras vitalitetsaffekter, som är livgivande och har en inverkan på kroppsbilden.

Integreringen framhålls, och det vill jag också betona. I objektrelationsteoretiska termer betonas integrering av inre själv- och objektrepresentationer i syfte att motverka klyvning eller splittring i den inre världen. Det gäller även för dansterapi. Men i än högre grad gäller det en kroppslig och därmed psykisk integrering. Här talas om kroppsminnen som lagras i kroppen. Det sker innan individen har tillgång till språk och reflekterande förmåga, på en försymbolisk nivå.

Julia Kristeva (1984) beskriver olika sorters språk. Det finns ett språk som är sjungande, nynnande, ljudhärmande, rytmiskt och bildburet (och vill jag här tillägga – dansande).

Det är språket har sina rötter i våra tidigaste och mer primitiva erfarenheter. Dessa minnen finns lagrade i förspråkliga skikt som Kristeva kallar *semiotiska* till skillnad mot det senare språket, det *symboliska*, då språket och begreppsbyggnaden börjar utformas.

Det finns inom varje individ olika skikt som alltid, i allmänhet omedvetet, påverkar våra liv och våra nya erfarenheter och våra relationer. Obearbetade eller osymboliserade minnen kan ställa till problem och leda både till kroppsliga symptom och psykiskt lidande. Monika Thelin talar också, om än med andra termer, om olika skikt som genom dansterapi får möjlighet till bearbetning och integration. Hon benämner ytterligare ett fenomen som har samband med det osymboliserade minnet. Hon skriver att "kroppen minns" och förtydligar det med begreppet *tyst kunskap* ett begrepp som inom pedagogiken präglats av Polanyi (1966).

Just i det här sammanhanget tror jag att en fördjupning av dansterapiens teori kan utvecklas. Även om man i dansterapiens praktik kan igenkänna flera av de psykoanalytiska och psykodynamiska teorierna, har dansterapien något utöver detta att erbjuda. I området bearbetning av det osymboliserade minnet och fenomenet *tyst kunskap* kan nya kunskaper skapas och nya teorier utvecklas.

För att gå tillbaka till begreppet eklektism uppfattar jag inte att dansterapeuten är eklektisk med avseende på dansterapiens teori. Den avspeglar i högre grad psykoanalytiska och psykodynamiska teorier än några andra teoretiska modeller och har som jag antytt möjligheter till teoriutveckling. Det som är eklektiskt i mina ögon är den tekniska sidan.

Vid sidan av dansen använder man sig av talet. Man använder vid behov även bilden, som illustreras i boken. I fallbeskrivningarna igenkänner jag tekniker som

hämtats från såväl gestaltterapi som psykodrama. Och mot det finns ingenting att invända.

Dansterapin har tillkommit som ett behandlingsalternativ relativt sent i psykoterapins utveckling. Det är viktigt för oss verbala terapeuter att förstå att inte alla patienter har möjlighet att med ordens hjälp gå igenom en terapeutisk process och nå fram till bättre psykisk hälsa. Många patienter och patientgrupper behöver en annan psykoterapeutisk form. Dansterapi är en sådan psykoterapeutisk metod och Monika Thelins bok är en utmärkt introduktion till dansterapi.

Av BO SIGRELL

Psykolog och professor

Kristeva, J (1984/1974). *Revolution in Poetic Language*. M. Waller (Trans.). New York, Columbia University Press.

Polanyi, M (1966). *The Tacit Dimension*. Omtryckt av Peter Smith Gloucester, Mass.