

Psykodrama och kroppen

Uppsats av Paul Lindroos vid 5-poängsutbildningen vid Ersta Sköndal Högskola.

Examinator: Ann Helleday

Jag har i denna redovisning använt mig av delar av den kurslitteratur som vi har blivit rekommenderade att läsa men också fritt tillåtit mig att lägga till viss litteratur. Nedan finns en förteckning över den litteratur jag har läst igenom i samband med denna redovisning.

Hur uppstår orsaker till psykosomatiska problem utifrån kurslitteratur och kurserfarenheter?

Begreppet psykosomatiska sjukdomar är väldigt brett. I syfte att komma lite djupare kring något särskilt har jag valt att här med hjälp av begreppen eksem och alexitymi och deras koppling till psykosomatiska sjukdomar visa på orsakerna till psykosomatiska problem utifrån mig själv som exempel. Uppslaget till denna infallsvinkel fick jag ur Theorells (red) bok "När orden inte räcker" där det står omnämnt att några av de patientfall som finns refererade i den boken lider av alexitymi. Samtidigt som jag läste det kom jag att associera till mitt eget eksem.

Finns det någon gemensam faktor mellan alexitymi och tidpunkten för debuten för mitt eksem?

Min tanke och undran är om inte ett barn/ en patient vars psykosomatiska sjukdom debuterar innan barnet/patienten har fått ett eget språk kan anses vara en alexitymipatient vad gäller de känslomässiga upplevelserna som debuterade innan barnet fått ett eget verbalt språk. Detta oberoende av hur mycket eller litet personen i senare skede av sitt liv har tillägnat sig ett differentierat känslspråk???

Jag har fortlöpande i texten gjort en del understrykningar vilka ja vill sammanföra och som på så vis skall "beskriva sanningshalten" i mitt påstående.

Själv har jag allt sedan jag var nyfödd haft eksem som bl.a. anses kunna ha ärftliga men även psykosomatisk komponenter till att man får det.

Min tanke är här att i främst hålla mig till den psykiska/lika med psykosomatiska(?) delen av varför en person kan få eksem, trots att vi på vår utbildning lärt oss att kropp och själ inte är två olika enheter utan egentligen förbundna med varandra som "kroppsjäl".

Under årens lopp har jag i väldigt ofta i konkreta situationer "upptäckt" olika samband som finns för när jag lider mera av mitt eksem (kliar mig mera) och när jag inte störs av det på samma sätt. Jag ser en väldigt stor koppling till stress. Då jag känner mig stressad eller på annat sätt är emotionellt i obalans kliar jag mig mera.

Trots att jag har gått i psykoterapi och även i psykoanalys har jag aldrig upplevt någon "lätnad" vad gäller min klåda/mitt eksem. Att med ord försöka nå de psykiska skikten till varför jag har eksem har inte hjälpt mig.

Som bekräftelse på dessa mina personliga erfarenheter av svårigheterna att via samtal få hjälp med den psykosomatiskt utlösande faktorn för mitt eksem har jag i kurslitteraturen funnit följande:

Cullberg skriver i ”Dynamisk psykiatri” (sida 154) ”...För att en psykosomatisk sjukdom skall uppstå måste flera betingelser vara uppfyllda. Det skall för det första föreligga en pågående yttre belastning eller en inre problematik, som innebär en hot- eller hopplöshetssituation för individen (min understrykning)...(sida 155)...., förutom den psykiska belastningen, föreligger en speciell känslighet eller brist hos något organ (min understrykning) som styrs från det autonoma nervsystemet... (sida 156-157).... Detta innebär inte att man måste leta efter psykiska orsaker vid alla sjukdomar, men det innebär att psykiska komponenter påverkar när, och hur och hur länge (min understrykning) en individ blir sjuk. Infektioner, sockersjuka (eksem, mitt tillägg) och andra hormonsjukdomar... är i större eller mindre utsträckning beroende av psykiska och sociala faktorer för sin debut och för sitt förlopp. (min understrykning). Detta innebär inte att de orsakas av psykiska faktorer.”

I Theorell (red) skriver författarna: (sida 13 första stycket) ”... Med ett psykosomatiskt tillstånd menas varje tillstånd i vilket kroppsliga, psykiska och sociala processer samverkar med yttre miljö- och samhällsfaktorer på ett för sjukdomen avgörande sätt. (sida 13 andra stycket....) Freuds lärjunge Franz Alexander formulerade hypotesen att grunden till psykosomatiska besvär läggs tidigt i barndomen, redan innan det finns ord att beskriva dem med (min understrykning)...(sida 14 första stycket).... Ett viktigt skäl till de många missförstånden kring dessa (psykosomatiska) patienter är att psykiska och sociala förhållanden har en stor del i sjukdomsprocessen, men att både patienterna själva och sjukvården inte ser sambanden med dessa. (sida 14 andra stycket).... Idag, då man talar om psykosomatiska sjukdomar, talar man om multifaktoriella sjukdomar. En yttersta orsak till störningarna finns ofta inte. De flesta samband man finner är dubbelriktade.... För förståelsen av de psykosomatiska sambanden är tanken på orsakskedjor av ringa hjälp. Vad man måste förstå är snarare människan som system, där varje del kan påverkas och ge effekter i önskad riktning.

På 1960-talet infördes termerna pensée opératoire och alexitymi (min understrykning) (Theorell (red) sida 14 tredje stycket) för att beskriva vad oförmågan att skapa symboler och vad ordfattigdomen kring psykosomatiska besvär kan leda till.... Båda begreppen innebär att personen saknar förmåga att på ett fantasiplan bearbeta vad han varseblivit (min understrykning) eftersom adekvata symboler saknas samt även förmåga att i ord beskriva vad han känner”... (sida 15 första stycket).... Alexitymi innebär att förmåga saknas att beskriva känslor (min understrykning) såsom ledsnad, ångest, glädje och ilska. (sida 15, fjärde stycket) Det finns flera teorier/hypoteser kring hur alexitymi och pensée opératoire uppstått bl.a. har man talat om emotionellt torftig psykosocial miljö, liksom också om strukturella och funktionella skador i kopplingen mellan vänster och höger hjärnhalvor.” (min understrykning).

Gällande alexitymi skriver Cullberg (sida 159) som refererar till Peter Sifneus, som myntat själva begreppet, ”att de patienter som reagerar mest uttalat med psykosomatiska symtom vid psykiska påfrestningar verkar sakna ord (min understrykning) att uttrycka djupa känslor.” Theorell skriver i avsnittet ”Det psykoterapeutiska angreppssättet” (sida 20). ”Eftersom bortträngda känslor kan bidra till psykosomatiska sjukdomstillstånd borde patienter med sådana tillstånd ha hjälp av att man får dem att själva se sambanden.... Många gånger ”hittar man inte fram”(min

understrykning) i ett vanligt samtal..... Men vi har kommit fram till att *konstpsykoterapierna* bör ha en särskild plats i behandlingen av patienter med psykosomatiska tillstånd... (sida 21, andra stycket) ... Om känslodifferentieringen är outvecklad (min understrykning) har patienten stora svårigheter med symboliseringen, dvs med förmågan att koppla specifika känslor till specifika situationer (min understrykning)..... När patienten börjar komma längre i differentieringsförmåga är det kanske bild och till sist psykodrama som passar bäst.”

Själv har jag i ett psykodrama då jag själv var protagonist upplevt hur jag låg i kuvös som nyfödd. Det var ett väldigt starkt drama för mig som protagonist. Jag kom i detta psykodrama längre än jag någonsin kommit i de ”egentliga” terapierna som jag gått i. Trots detta har jag inte än så länge fått någon bot vad gäller mitt kliande eller den psykosomatiska kopplingen därtill med hjälp av psykodrama. Däremot var jag under en period på 1990-talet fri från klåda!!

Jag vill i detta sammanhang tänka tillbaks på vår kurs där jag tänker på hypnodrama (och också på EMDR som jag enskilt men också tillsammans med Göran har jobbat med), bägge vars gemensamma terapeutiska teori är att aktivera de två hjärnhalvorna (min understrykning) genom bilateral sensorisk stimulering (genom ögonrörelser eller genom taping (att rytmiskt klappa på t.ex. vänster respektive höger knä). Syftet med den bilaterala sensoriska stimuleringen är att lösa upp låsningar som uppstått t.ex. genom traumatiska upplevelser.

År 1995 var jag i Tyskland och besökte där en läkare som bl.a. med hjälp av kinesiologi och akupunktur utan nålar mm ”låste till något mellan mina bägge hjärnhalvor”(min formulering) och därmed ”botade mig”.- Jag var besvärsfri under 2,5 års tid, dvs fram till dess att jag tillsammans med Göran och andra dåvarande arbetskamrater gick min första utbildning i EMDR. I samband med den utbildningen förväntades det att jag skulle vara protagonist, på motsvarande sätt som vi har haft det i denna utbildning. Omgående efter att jag hade varit protagonist i EMDR och därmed blivit utsatt för en bilateral sensorisk stimulering fick jag mitt eksem åter!! –Trots att jag varit i Tyskland vid senare tillfälle för att ”åter låsa till mina hjärnhalvor” lyckades det inte för läkaren där att åter ”låsa mina hjärnhalvor” och därmed göra mig fri från min klåda.

Som en bekräftelse på att de psykosomatiska sjukdomarna är ”mulifaktoriella” vill jag passa på och referera till nedanstående artikel. Anledningen till att jag tar in denna artikel i detta arbete är att jag då jag läste artikeln upplevde att jag fick belägg för ytterligare en pusselbit till att jag har fått mitt eksem, även om pusselbiten inte är av psykosomatisk karaktär.

Under min uppväxt fick jag av min pappa, som var läkare och själv hade eksem ibland höra att han ångrade att han då jag var alldeles liten låtit ta bort ett födelsemärke som jag hade på ryggen med hjälp av röntgen. Pappa trodde att en av andledningarna till att jag hade fått mitt eksem var denna röntgen behandling. För mig bekräftar nedanstående artikel pappas misstanke.

I DN, 2004-01-03 står en artikel Röntgenstrålar skadliga för barn ”Strålningsdoser som rutinemässigt används vid röntgen av barn kan hämma barnens intellektuella utveckling, visar en ny svensk studie. Forskarna manar nu sjukvården att vara mer restriktiv i användandet av röntgen för barn. En forskargrupp vid KI har tillsammans med amerikanska forskare i Boston granskat 3000 barn som på 30-, 40-, och 50-talen behandlades med joniserande strålning för att ta bort födelsemärken på huvudet, skriver Svd och Upsala Nya Tidning. Resultatet i studien var förvånande. För första gången

kunde det beläggas att även mycket låga strålningsdoser kan försämra barns intellektuella utveckling. De barn som före 18 månaders ålder utsattes för strålning gjorde betydligt sämre resultat när de började skolan än jämnåriga som inte strålbehandlats”.....

...studien leddes av professor Per Hall på Karolinska institutet.

Att jag själv under uppväxtåren ibland hade känslan av att jag hade svårt att hänga med i skolan får också en ny förklaring i och med ovanstående artikel.....

2) Vad uppfattas som verksamt för förändring och förbättring av psykosomatiskt lidande

Wilks skriver i boken ”Intelligenta känslor” i avsnittet ”Emotionell omvandling” (sidan 12) gällande prinsessan Dianas död: ”Om någon händelse kunde visa på behovet av emotionell insikt så var det Dianas död. Under veckan som följde tilläts och uppmuntrades känslorna att komma upp på ytan, men under de här dagarna visade sig också behovet att förstå vad som dolde sig bakom känslorna. För en sådan insikt krävs en kombination av känsla och förnuft... Ärlighet är en grundförutsättning; vi måste lära oss sätta namn på våra känslor, låta dem få utlopp, tänka vad de har att säga oss och komma underfund med vad det är som framkallar dem.....Ofta är det så att en känsla döljer en annan....(sidan 13, andra stycket)... Våra emotionella mönster kan vi förstå bara om vi ger oss tid att begrunda dem. Med insikt kan vi undvika att fastna i negativa mönster, och istället etablera sådana som är positiva och som hjälper oss att utvecklas.”

Lowen&Lowen skriver i ”Bioenergetiske kropsövelser” (sida 11 tredje stycket) ”Som vi alla vet, kan kropp och själ påverka varandra. Hur man tänker kan påverka hur väl man känner sig. Det omvända är lika riktigt”..... ”Detta samspel är emellertid begränsat till den medvetna delen av vår personlighet. På ett djupare plan, dvs på det omedvetna planet, är både tanke och känslor beroende av energiförhållandena. Det är tex nästan omöjligt för en deprimerad person att lyfta sig ur sin depression endast genom att tänka positivt. Detta p.g.a. att energinivån är låg.”(sidan 12, första stycket) ”Kroppens energiprocesser är förbundna med graden av liv i kroppen. Ju mera levande man är desto mer liv har man tillgång till. Stelhet och kronisk spänning förminskar ens grad av liv och nedsätter ens energi. Vid födelsen är organismen som mest levande... vid döden är stelheten total. Vi kan inte undgå den stelhet som kommer med åldern. Vad vi kan undgå (motarbeta, min kommentar)är den stelhet som är orsakad av kroniska muskelspänningar, som härstammar från känslomässiga konflikter.”

(sida 14) ”Rörelse (vibration) är nyckeln till allt levande. En sund kropp rör sig konstant, både i sovande liksom i vaket tillstånd. (sidan 14, tredje stycket) Vid fullständig avslappning rör sig andedräkten som en vågrörelse (bölje) genom kroppen vid varje in- och utandning. (sida 15, andra stycket) Kvalitén av rörelsen/vibrationen i en människas kropp avspeglar i vilket skick kroppen är.”

(sida 16, andra stycket).... ”I bioenergetisk terapi får personen hjälp till att komma i kontakt med sig själv genom sin kropp...., börjar hon att förnimma hur hon hämmar eller blockerar energiströmmen i sin kropp, på vilket sätt hon har begränsat sin andedräkt, hämmat sina rörelser och förminskat sin själv utveckling – med andra ord, hur hon har reducerat det levande i sig”

Theorell (red) skriver (sidan 16, andra stycket som har rubriken ”Att förstå kroppsreaktioner”) ”...Vissa terapeuter och forskare har emellertid länge trott att uttryckande konstarter skulle kunna vara ett bra komplement i psykosomatisk

behandling genom att de är effektiva i att skapa tydliga stämninglägen och att skapa symboler för upplevelser med emotionell signifikans.... Det bör vara kombinationen av icke-verbala och verbala inslag i dessa terapier som är verksamma när det gäller att hjälpa patienterna att få insikt i sambanden.

Ur ett psykodramatiskt perspektiv kunde man säga att det verksamma är att hjälpa patienten att 1) jobba med hur det var 2) hur det inte var 3) hur det borde ha varit. Dess för innan förutsätts A) ett tema för det psykosomtiska lidandet B) att patienten kan finna en avspänning C) en trygg plats D) kan/ vill berätta om vem, var, hur, när eller vad som hände E) Verksam hjälp kan också syn-, hörsel-, doft-/lukt- förmimmelser vara. Härefter kommer själva spelet/dramat- bearbetningen.

Avspänningens betydelse tror jag inte går att förringa. Jag kommer in på den i nästa avsnitt... fråga 3.

3) Hur kan litteraturens teoretiska perspektiv belysa erfarenheter från kursen?

Min känsla då jag nu tänker tillbaks på de två gångna kursveckorna samtidigt som jag går igenom mina egna anteckningar och försöker sammanställa svaren på frågorna är att kursveckorna på ett oerhört mjukt och fint sätt fick mig (och som jag har uppfattat det för mina kurskamrater) att komma till en inre själslig ro. Detta i kontrast mot det "vanliga" livet där jag liksom tydligen flera av kurskamraterna (jämför pulsen i början av andra kursgången) upplever en hel del stress. Under den första kursveckan är det andningsövningarna och ansiktsmassagen som vi gjorde individuellt och tillsammans som för mig är den stora positiva kicken. Trots att vi var på kurs och vi jobbade på mest hela tiden så blev totalintrycket för mig en vila. Andra veckan kändes också väldigt fin, men för mig hade den inte lika stora nyheter. Hur som helst utgjorde även den en fortsättning på lugnets och rons betydelse för värdet med våra liv.

Det är också lugnet och ron som man stävar att på olika sätt finna i kurslitteraturen. Jag citerar olika delar från delar av de böcker jag läst:

Uvnäs Moberg skriver i "Lugn och beröring" (en helt fantastiskt underbar bok!!) (sidan 31 tredje och fjärde styckena) "...Ingen tvivel om att trycket på det stressrelaterade kamp- och flykt-systemet inom oss (här syftar hon på oss i Sverige och i västvärlden, mitt tillägg) har ökat väsentligt bara under de senaste åren. Det råder ingen tvivel om den sidan är överbelastad. "...Faktum är att stora förändringar skett också här (i lugn och ro-systemet, mitt tillägg). Ju mindre lugn och ro runt omkring oss, desto mindre aktivering av detta inre psykobiologiska system. Många företeelser som i sig ger lugn och ro har minskat i samhället...(sidan 32 första stycket) Av alla inflöden till lugn och ro-systemet förefaller beröring (min understrykning) vara ett av de starkaste. Därför är samhällets förändringar mot större självständighet och färre gemensamma vardagsaktiviteter en hälsofara...(sidan 33, andra stycket) ...Att stressen ökar, medan lugn och ro minskar, påverkar härigenom vårt hälsotillstånd negativt, eftersom många sjukdomar åtminstone delvis beror just på stress. (sidan 33, tredje stycket)...Vad forskningen ... visat är att koncentration och inläring förbättras av närhet och lugn. Stressade barn har svårare att lära sig än barn som är lugna och avspända."

Att jag här ovan understrukt "beröring" beror på att jag under psykodramakurserna som jag deltagit i känner att jag "är hemma" på ett annat sätt än i t.ex. psykodynamisk terapi. Jag har alltid tyckt om att "få ta i folk" att vara "fysisk" vilket jag känner att jag får vara på dessa kurser. Att jag nu även i kurslitteraturen får belägg för det rätta i att vara "fysisk" att fysiskt få beröra människor känns befriande.

Uvnäs Moberg igen, (sidan 137, andra stycket): "På samma sätt som oxytocin minskar aggressivitet och ängslan hos råttor, menar jag (Uvnäs Moberg) att också människor blir mer öppna för kontakt med andra när oxytocin är involverat. Beröringen och den fysiska kontakten är inte bara njutbar i sig, utan resulterar i ökad oxytocinfrisättning...." (sidan 139, tredje stycket) ... "Att vara tillsammans med någon som vi rör vid eller som rör oss på ett behagligt sätt, skapar inte bara ett känslomässigt band till den personen. Vi kommer också i åtnjutande av oxytocinfrisättningens positiva hälso- och antistresseffekter."

Jag vill i detta sammanhang komma till "avspänningen" och dess betydelse. Se sista raden på fråga 2. Jag anser m.a.o. att lugn- och ro i detta sammanhang är lika med avspänning. För att man ska kunna komma åt och våga bearbeta svåra upplevelser som livet har tvingat en att genomleva och därmed möjligen t.o.m. till grunden för sina eventuella psykosomatiska svårigheter är en grundförutsättning att man känner sig trygg och i största möjliga utsträckning avspänd.

Thich Nhat Hanh`s bok "Varje steg väcker svalkande vind" uppfattar jag att är en vägledning i hur vi som känner oss stressade genom att följa andningsråden som beskrivs i boken i kombination med att räkna de steg vi tar kan finna ett inre själsligt lugn .

Lin Yutangs bok "Konsten att njuta av livet" är en bok som jag faktiskt hade hemma, men inte läst innan denna redovisning. Jag har läst valda delar av den och uppfattar att den ger uttryck för livsvisdom ur ett kinesiskt perspektiv som syftar till att individen (och framförallt mannen, eftersom den enbart talar om män, men jag antar att den går att applicera på kvinnor lika väl) ska kunna leva i harmoni med sig själv på bästa sätt. Detta är en bok som jag kommer att ha på nattduksbordet en tid framöver och läsa olika anekdoter ur. Att däremot välja ut något för till denna examensuppgift har jag svårare att se syftet med. Jag tycker att bokens rubrik är en tillräcklig sammanfattning om vad den handlar om.

4) Hur kan Du använda kunskaper för Dig själv och i ditt arbete?

Gällande mig själv har jag haft en del nytta av erfarenheterna från kursen och från litteraturen vad gäller att komma till ro då jag känner mig stressad – är t.ex. inne i en klådperiod som är svår att bryta. Inte minst handlar det då om tillfällena då jag har haft svårt att sova. Genom att använda mig av andningsövningarna som vi lärde oss under den första kursveckan och därefter läst om i Lowen & Lowen tycker jag mig ha haft en nytta av att kunna koppla av och komma till ro. Att läsa Uvnäs Mobergs bok "Lugn och beröring" är också en lisa för själen.

Redan under den första kursveckan, då vi hjälpte varandra att andas, upptäckte jag vilken hjälp det var för mig att ha "en kursare" med som hjälp för att jag skulle kunna finna mitt lugn- och ro system. För mig är det svårare att ensam/ själv utan stöd komma

åt lugn- och rosystemet. Att rakt upp och ner försöka omvandla/transformera mina jäktade känslor som Wilks i boken "Intelligenta känslor" talar om är däremot svårare för mig, kanske för att jag finner boken för "amerikansk".

I mitt arbete har jag allt sedan jag gick min första psykodrama vecka försökt tillämpa mig av tomma stolar eller rollbyten. En viss "förövning" i detta arbete fick jag redan innan jag gick min första psykodrama vecka då jag hade gemensamma ärenden tillsammans med Göran. – Idag tycker jag mig ha en grunderfarenhet att utgå ifrån där jag dels har en erfarenhet i vilka situationer dessa psykodrama-övningar är tillämpliga och i vilka situationer personer inte tycker att de passar. I väldigt stor utsträckning har jag funnit att det handlar om timningen då jag presenterar konceptet med rollbyten, om en person eller familj ska acceptera det hela och tycka att det hjälper dem eller inte. Liksom allt annat som har med terapeutiskt arbete att göra handlar det om mitt sätt som terapeut att presentera det hela om det ska lyckas eller inte. I de fall då jag har lyckats uppfattar jag att jag har kunnat komma längre än vad jag tror att jag hade kunnat komma endast med "traditionellt terapeutiskt pratande".

Jag har i mitt arbete bl.a. kontakt med några ensamstående mammor som jag har övat andningsövningar med där jag uppfattat att de tyckt att det har gett åtminstone momentan lindring mot stress. I ett fall provade jag också med ansiktsmassage, detta strax efter vår första kursvecka. Mamman som fick bli pilotfall har jag känt i över ett års tid och vi har en god kontakt med varandra. Då hon fick ansiktsmassagen och jag provade andningsövningen på henne vid samma tillfälle tyckte hon att det var skönt, men hon lämnade gången därpå återbud p.g.a. att det efteråt blivit påfrestande för henne!! Min tolkning av återbudet är att trots att denna mamma tyckte att hon hade det för jävligt innan avslappningsövningen och ansiktsmassagen så var hon inte mentalt redo att ens momentant "få vila" och därmed var timningen fel. Jag borde ha inväntat ett senare tillfälle och förberett henne bättre. - Jag har efter detta försökt vara lite mer varsam i hur jag presenterar mina nyvunna erfarenheter.

Att jag kommer att prova mig fram med fler övningar både i jobbet och privat är helt klart.

Slutligen tar jag mig friheten att i detta sammanhang införa följande:

Då vi just höll på att avsluta första kursveckan fick jag tillfälle att köpa ett exemplar av Börge Kristoffersens avhandling: *Fokus på sociatri Jacob Levy Morenos bidrag fra et helhetlig perspektiv. Hovedfagsavhandling 1993 ved Institutt for Drama, Film og Teater unit/Avh Trondheim* I den boken står det att Kristoffersen i sitt sökande efter Morenos olika arbeten var tvungen att bli tvärfacklig. Morenos bredd rymde inom naturvetenskapen, experimentell teater, sociologi och socialpsykologi liksom även inom religionens världar. Utifrån den sistnämnda tar jag mig friheten att föra in ett stycke ur en bok som jag fick i julklapp.

Boken är skriven av Finlands ärkebiskop emeritus, John Vikström som skriver i boken "Där ärlighet och sanning är" i kapitlet: "Att säga det outgrundliga – Några tankar om det religiösa språket idag" (sidan 20) ---- "Vi lever i en tid av öppenhet och sökande i fråga om såväl tro som etiska värden. Härvid visar det sig ofta att människor inte längre har de nödvändiga språkliga medlen för att umgås med dessa frågor. Ett stort kulturellt och religiöst problem i dagens läge är att tron ofta inte är tillräckligt integrerad i den vuxna personligheten vare sig tankemässigt eller språkligt. Detta nödläge blottas gång

på gång i personliga krissituationer (min understrykning), där den berörda har svårt att bearbeta sina känslor och sin belägenhet p.g.a. brist på ord och begrepp.

Detta problem och behov kunde med särskild tydlighet iaktas i samband med Estonia-katastrofen liksom också efter den stora terrorattacken i USA den 11 september 2001. Detta terrordåd och särskilt fruktan för nya attacker väckte som bekant stor oro och ångest på många håll i vår värld. I den situationen sökte sig många människor till kyrkor och gudstjänster helt enkelt därför att de saknade egna ord (min understrykning) och riter för att uttrycka det som de dunkelt kände och ville säga.”

Anledningen till att jag vill tillföra ovanstående är att jag då jag läste boken fick en känsla av att det Vikström skriver om i stor utsträckning tangerar det jag har skrivit om gällande bristen på ord i krissituationer, dock ur en annan infallsvinkel, den religiösa. Det finns ju flera människor som finner tröst för sina livskriser via religionen.

LITTERATUR HÄNVISNING

- Cullberg, Johan: *Dynamisk psykiatri*, Natur och kultur 1984
Lowen & Lowen : *Bioenergetiske kropsövningar*, Borgen 1998
Theorell Töres (red): *När orden inte räcker*, Natur och kultur 1998
Thich Nhat Hanh: *Varje steg väcker svalkande vind*, Attusa förlag 2003
Uvnäs Moberg, Kerstin: *Lugn och beröring*, Natur och kultur 2000
Vikström, John: *Där ärlighet och sanning är* Fontana Media 2003
Wilks, Frances: *Intelligenta känslor*, Richters 1999
Yutang Lin: *Konsten att njuta av livet*, Bonniers 1999