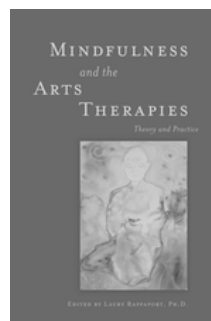


Mindfulness and the Arts Therapies

Theory and Practice

Anmeldt af **Niels Hannibal**, lektor ved musikterapiuddannelsen Aalborg Universitet, Ph.d.
Kontakt: hannibal@hum.aau.dk

Laury Rappaport
(ed): Mindfulness and the Arts Therapies – Theory and Practice.
Jessica Kingsley Publishers, London. 343 sider, 30 \$ minus told.



Bogen består af 21 kapitler, fordelt i 6 dele.

I denne bog bringes den første generation af forfattere om mødet mellem mindfulness inspirerede terapier og kunstterapi sammen. Mindfulness er et meget aktuelt begreb i mange forskellige sammenhænge og at sætte det i forhold til kunstterapi, synes derfor også oplagt. Bogen er meget ambitiøs i forhold til det omfattende emneområde, man her forsøger at dække. Man inddrager området der kalder sig mindfulnessbaserede terapier, som Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), Dialectic Behavioural Therapy (DBT) og Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Her ser man et bredt udvalg i forhold til målgrupper og teoretisk reference ramme. Dette gælder for så vidt også for kunstterapisiden. Her inddrages billeder, dans, musik, digte, stilhed!, drama, kropsbevidstheds terapier, som også hver for sig har sine tanker om deres metoder osv. Bogen maler altså med en meget bred pensel. Og i min optik alt for bred. Det betyder, at nogle steder er der malet pænt og dækkende, og nogle steder sjusket, overfladisk og rodet. Det giver selvsagt bogen et noget blandt præg.

Bogens første del indeholder kun et over-

blikskapitel. Her gør man rede for alt fra mindfulness i religion, mindfulness inspirerede terapier og kunstterapier på 12 sider. Desværre uden at komme til en klar definition af, hvad vi taler om: Hvad forstår vi ved mindfulness? Det kan der være en god grund til, da stort set alle kapitler i bogen har deres egen definition på begrebet. Noget i retning af: Vi laver noget, hvor vi fremmer fokus på nuet og tilskynder en ikke dømmende og observerende tilgang til sig selv. Sådan cirka. Nogle mere præcise end andre. Jeg finder denne pluralisme noget problematisk, men er bogens intention at give plads til dette nye felt, kan det også ses som en styrke.

I anden del rettes fokus mod at kultivere opmærksomhed og evnen til at være i nuet gennem det ekspressive kunstneriske udtryk. Især det at bevidne sit indre liv. Her tales om at være vidnets rolle og om det at fordybe sig i nuet. Allens kapitel 3 viser gode taktik.

I tredje del er der fokus på integration af mindfulness i kunstterapi. Her er specielt to kapitler, som jeg synes fungerer. Fritsche skriver i kapitel 5 om Mind-body awareness in Art Therapy with Chronic Pain Syndrome. Hans artikel er et eksempel på, at hvis man holder den røde tråd og fremstår som sammenhængende i forhold til teori og metode,

så hjælper det gevaldigt på indtrykket. Tania skriver i kapitel 6 om Mindfulness and Dance/movement Therapy for Treating Trauma. Her arbejdes med kropsbevidsthed og mindfulness. Kapitlet er spændende med betoning af det dynamiske perspektiv. Van Dort og Grocke giver en integreret redegørelse for deres anvendelse og syntese mellem musikterapi og mindfulness i kapitel 8, hvor de skriver om musik, "imagery" og mindfulness ved arbejdet med misbrugsproblematikker. Kvaliteten ses i den måde de forklarer, hvordan mindfulness er integreret i deres metode, og hvordan de ser de forskellige elementer i deres metode både i forhold til musikken og i udvikling af mindfulness i gruppen. De beskriver en fin case, hvor der på enkel vis samles op i forhold til kapitlets teoretiske og kliniske pointer.

I fjerde del ses på mindfulness baserede kunstterapi tilgange. Her vil jeg fremhæve van Daler og Schwanbecks kapitel 17 om DBT og kunstterapi. Igen er det meget tydeligt, hvordan der arbejdes med mindfulness i denne kontekst. Nogle af de kernelementer, de arbejder med, er træning, opmærksomhed og intention, hvor man arbejder med at forholde sig åbent og nysgerrigt, fremfor dømmende til sit indre liv. De har fokus på at udvikle evnen til emotionel regulering og til at udholde stress. Ligeledes har de neuropsykologien med. Man arbejder ud fra den hypotese, at ved at arbejde multi-sensorisk skabes alternative neurologiske respons, som lagres som nye "muligheder".

I femte del beskrives to kapitler om uddannelse og endelig afsluttes med sjette del om neurovidenskab og mindfulness. Kapitel 21 af Kass og Trantham indeholder en udmærket, koncentreret introduktion til neurofysiologi og -psykologi. Man arbejder ud fra den hypotese, at fordi psykologiske sår mv. lagres i de præverbale somatisk kodede oplevelser, kan man anvende kunstterapi. Deres

argument er, at personer ikke magter selvafsløring gennem sproget mv. Forfatterne anfører fordelene af denne "bottom up" tilgang til terapi med udgangspunkt i det oplevede og ikke sproglige, frem for "top down", som ved verbalt medieret terapi. Om denne hypotese er sand, ved jeg ikke.

Samlet set er dette en bog for de klinikere, der gerne vil have inspiration til metoder og teknikker, som kan integreres i kunstterapeutisk praksis. Den er også en bog for de, som allerede kender til teori om mindfulness og ikke behøver en tydelig definition. Det er, efter min mening, ikke en bog for de, der søger en teoretisk afklaring på, hvad mindfulness er, og hvad det ikke er, for det kan være næsten alt muligt. Bare man har fokus på nuet, er ikke dømmende i sin tilgang og arbejder med opmærksomhed, for nu at stille det lidt på spidsen. Jeg må dog også indrømme, at jeg i forhold til mindfulness er lægmand, og derfor ny i feltet, og ikke sidder med en klar fornemmelse af, hvad vi taler om.

Bogen er endelig meget ujævn mht. til inddragelse af forskning. Når der henvises til effektstudier, nævnes de ofte gennem sekundære kilder. Det undrer, da det tog mig to sekunder at finde tre metaanalyser og et Cochrane-review. To af meta-analyserne er nævnt i det indledende kapitel, men det generelle indtryk er ikke overbevisende. At de ikke nævnes kan selvfølgelig skyldes at disse studier ikke omhandler kunstterapi, men kun ser på mindfulness og psykoterapi generelt.

Mindfulness synes at kunne indpasse i mange terapeutiske sammenhænge, og i bogen beskrives mange eksempler, hvor forfatterne synes, det har givet terapien et nyt perspektiv. Jeg tror mindfulness vil finde indpas i fremtidens terapeutiske modeller, men denne bog gør det ikke alene.