



Doktor Dans om: Den perfekta danskvällen!

Som en ren säkerhetsåtgärd fanns inga danskläder i packningen, när vi susade norrut för en helg på landet. Risken att falla för frestelsen att slinka in och dansa en stund var överhängande, för några mil från vår stuga ligger en loge som kör danser av modernt stuk. Det hade blivit fjärde danskvällen på raken och suget fanns där. Tvivelsutan. Men helgen var proppad och en god natts sömn innan skulle sitta fint.

”Jag bjöd upp och blev uppbjuden. Kände mig som en del av något

Min dansvecka fick med beröm godkänt. En hyfsad, en toppenkul och som grädde på moset – en helt underbar kväll. Flugit fram laddad med må-bra-hormoner. Ni vet, en kväll när allt bara stämmer. G däremot fick en bottenapps-kväll, tappade energi, glädje och surade lite mot slutet. Så vi rundade av tidigare och landade i en fika och prat. Vad innehåller en bra danskväll och varför kör man i diket ibland? Ett stort damöverskott kan sätta mitt tålmod på prov. Dansglädjen kan naggas i kanten och energin mattas av. Undrar som i ring-leken ”Skära skära havre”, varför ingen ville ha na? En annan gång blir det tråkigt och beigt och timmarna mest transportsträcka till det är dags att åka hem.

Vad å andra sidan, mixar en perfekt danskväll? Så klart många ingredienser och olika för oss alla. Jag skärskådade min dansvecka och försökte hitta en gemensam faktor mellan kvällarna. Musiken? Bra band varje kväll och god energi, men det räckte inte som förklaring.

Sprallighet och spexighet? Jo då, det fanns det med, den andra och tredje kvällen. Hur var det med mysiga

och nära foxar? Jo vars, någon varje kväll och flest den sista. Dansvänner och socialt umgänge, då? De två sista kvällarna var på hemmaplan och nu efter sju-åtta år i dansens värld har jag ett stort nätverk. Bekanta har blivit vänner och man möter nya människor hela tiden. Värdefullt och i pluskorgen, men inte det som jag letade efter nu. Vädret? Tre vackra kvällar på raken var inte fy skam, men räckte inte som förklaring. Inte det heller. Jag gav upp. Något nytt eller annorlunda hittade jag inte. Dans är dans helt enkelt.

Men på väg hem till huvudstaden i bilen. Radion är på och i programmet Filosofiska rummet diskuteras nationalitet utifrån ursprung. Vilken grupp vi tillhör och vad som bestämmer det? Hur tillhörighet kan definiera oss, ge oss ett sammanhang. Men också förstås skapa utanförskap och krig.

Heureka! Där var mitt flow. Ju! Räkna mig till gruppen socialdansare och jag kände mig välkommen varje kväll! Fick vara med. Ville vara med. Koderna funkade. Jag bjöd upp och blev uppbjuden. Kände mig som en del av något. Att ha en känsla av sammanhang är livsviktigt. Människor som suttit i koncentrationsläger och klarat sin psykiska hälsa bättre än andra, har gjort det för att de behållit en känsla av sammanhang. Som skyddade mot den enorma stress de utsatts för. Socialdans och krig kan inte jämföras, men forskningen och kunskapen kring området som kallas KASAM (Känsla Av SAMmanhang) föddes där. Nu är dans oftast inte stressande, men jag tänker att det går att använda sig av resonemanget ändå. Att vi vet vilka vi är. Känner oss värdefulla och uppskattade och i ett sammanhang. Men hallå! Nu sparkar jag in öppna dörrar tycker nån. Jo. Men för mig blev det en röd tråd som knöt ihop veckans dansupplevelser. Och mig själv en liten aning.

Så goa danskvällar, lyckade golfrundor eller ett bra möte på jobbet kan få oss att känna samhörighet. Jag lägger denna grädde av samhörighet på må-bra-moset från dansen! Voilå! Något alldeles extra.

Så. Jag packar dansväskan ofta men ibland inte. Försöker stå ut med bottenapp, transportsträckor, småsur käresta och min egen benägenhet att känna mig utanför. Och ibland får jag syn på sammanhanget och guldkornen. I dansen och i livet.

Jill Taube

Jill Taube, läkare (specialist i psykiatri), projektledare och författare till boken *Själ och kropp*.

