



# Doktor Dans om: Humlan som dansade!

”Tanken på dans kunde få hennes självmordstankar att dunsta

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

**K**erstin reser 76 år gammal till Kuba för att dansa. Kerstin med efternamnet Thorvall (1925–2010), var känd författare, tecknare och omtalad av många skäl. Hon levde frodigt och tog stor plats. I den här berättelsen är hon gammal. Kroppen har svikit, fötterna känns som kuddar och gången blir ostadig. Att hon, denna hysteriska danserska, skulle ”få åt fötterna”, är en bitter ironi. Allt med hennes egna ord. Men hon reser ändå. Varje kursdeltagare får nämligen en egen partner visar det sig och med stöd så kan hon dansa. När någon håller i och liksom stöttar fötterna, så får höfter och knän som är i gott skick, fritt spelrum. Rytmen fanns kvar i blodet. Kvällarna lämnar hon till sitt öde, att någon bjuder upp en tant, när det finns ett rikt utbud av svenska blonda flickor, verkar osannolikt. Härifrån citerar jag ordagrant:

”Så mina aftnar var stillsamma: jag hade med mig ett gäng pocketböcker, men var också knockad av trötthet och sov som ett lyckligt barn. För nästa dag skulle det vankas dans igen. Jag hann aldrig ta fram mina ritpennor och block. Men jag tänkte att jag var som humlan. Man menar att hon egentligen har för små vingar till sin mulliga kropp. Hon borde inte kunna flyga. Men hon gör det.”

**De vackra orden golvar mig.** Jag är hopplöst förälskad i Kerstin Thorvalls dansliv. Föll som en fura när jag hittade boken *Nödvändigheten* i att dansa där man på baksidan kunde läsa:

Under ett långt liv med återkommande perioder av panikångest och utdragna depressioner och samtidigt

rädd för både alkohol och receptbelagda dopingpreparat, har jag hittat mina egna droger. De heter ilska, trots, gråt, karlar, arbete och dans. Den mest pålitliga och den som aldrig svikit mig är dansen. Vid en tid då jag led av svår andnöd och pratade tre gånger i veckan med en psykolog hittade jag jazzbaletten. Redan i omklädningsrummet kände jag hur andningen blev normal. Jag gjorde slut med psykologen och började på jazz tre gånger i veckan istället. Sedan dess har jag ensam rest världen runt och överlevt genom att dansa. Att vara inne i rytmen, uppslukad av den i trettiofem minuter av oavbruten dans. Och sen är man i Lyckan.

**Numera kan jag rabbla texten** som ett rinnande vatten, då jag till alla möjliga och omöjliga föreläsningar har ”med mig Kerstin”. Hennes berättelser blir fin illustration till den vetenskap jag pratar om, hur fysisk aktivitet kan behandla depression och ångest, hur symptomen kan ”dansas under mattan ett tag” och ibland botas. Jag önskar att många, många fler med deppighet och ångest och annat som skramlar runt i själen och skaver kunde hitta in till någon dansvärld.

**Jag önskar också** att jag hade flera sidor till förfogande för den här krönikan, så skulle jag berätta för er om lilla tioåriga Kerstin hemma i köket, hur hon får dansa schottis med den pappa hon älskar så högt. Musiken höll han själv med, sjöng *Johan på Snippen* med sin vackra tenor. En nåd. Han som skulle tas ifrån henne bara ett år senare. Hur svårt livet blev, men dansen skulle alltid förknippas med glädje. Vara en länk till att leva fullt och helt. Tanken på dans kunde få hennes självmordstankar att dunsta tillsammans med svett-dropparna. Som när hon står på en pall och tänker krypa ut på ett tak i Paris och låta sig rulla ner på gatan... Men något drar henne från svärtan och i rasande fart kränger hon på sig en silmig klänning, tar en taxi till den korta gatstump där ”dansställen trängs”. Dansar sig lycklig och för stunden frisk. Jag reste i hennes fotspår och hängde på en bar där hon kanske var. Hur hon fick bli en del i en gemenskap och blev uppskattad, för hon kunde ju merengue, som dansades där. Riktigt bra till och med.

**Att inte dansa** vore en riktig rysare även i mitt liv. Om jag nån gång blir en humla så ska jag precis som Kerstin inte bry mig om det.

Jill Taube

