

Poesi og terapi

Svein Larsen

Institutt for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen

I Tidsskriftet (nr 12, 2005) stilte jeg følgende spørsmål til Frode Thuen: «Er poesi virksomt som terapeutisk metode?» Jeg utfordret ham til å hjelpe meg med å utforme et vitenskapelig basert svar på dette spørsmålet. Takk til Frode Thuen for svaret som kom i Februarnummeret av Tidsskriftet (nr 2, 2006). Det var et godt svar, selv om det ikke var svar på spørsmålet som ble stilt. Derimot var innlegget hans et vitnesbyrd om egne opplevelser fra terapeutisk privatpraksis.

Jeg er imidlertid like klok med hensyn til det opprinnelige spørsmålet. Selvsagt aksepterer jeg fullt ut at «mange mennesker åpenbart opplever det som positivt og givende å lese dikt». Jeg er selv et slikt menneske. Men jeg vet ikke hvor mange andre, og særlig ikke hvor mange blant dem som oppsøker helsevesenet med psykiske problemer, som har en positiv effekt av diktlesing, utover det rent selvopplevde. Det er velkjent at mange brukere av ulike behandlingstilbud kan være tilfredse med tjenestene, selv om den aktuelle behandlingen ikke har noen som helst dokumentert effekt (eksempelvis tankefeltterapi og astrologisk rådgivning), og i noen tilfeller er mer skadelig enn nyttig. Jeg aksepterer selvsagt heller ikke som begrunnelse for å anbefale diktlesing som terapeutisk metode at jeg selv er glad i diktlesing. Det er kanskje også grunn til å mene at det er i strid med etiske normer for psykologers yrkesutøvelse å anbefale (eller anvende) metoder hvor det ikke foreligger evidens for metodens effekt, uten at man i det minste er bevisst på og informerer brukerne om denne svakheten ved den aktuelle metoden. Men heller ikke her er jeg helt sikker, det kan tenkes at reglene ikke er så stivbente.

Det er fortsatt opp til Frode Thuen å dokumentere *at* diktlesing har terapeutisk effekt, og dernest undersøke *hvorfor* diktlesning eventuelt har terapeutisk eller forebyggende effekter. Jeg har ikke påstått noen slike effekter, og bevisbyrden tilfaller derfor ikke meg.