

Poesi og terapi

Å hav! Å himmel!

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Marie von Krogh

Helge Torvund og kona står att medan dottera på fire år stormar nedover sandskråninga og ut på strandflata for å juble mot hav og himmel. Framfor sjølv storhavet på Jæren slår ho ut med armene og ropar av glede.



«Eg syng om det som gøymer seg i oss, som glede, som silkefaner, sommarhimlar, sjø»

Torvund, psykolog og poet, kjenner seg att i dotter si. Dikta hans uttrykkjer ofte denne intense opplevinga av å vere eitt med naturen og med omverda. I fjor kom han med boka *Sjelsord. Om terapi, poesi og hypnose*. Her innleier han med nettopp denne hendinga. For Torvund vitnar episoden om behovet vi har for å uttrykkje oss med ord, song, skrift eller fargar når vi blir overvelda av sterke inntrykk. I *Sjelsord* skriv han om det terapeutiske arbeidet med å hjelpe barn og unge med å finne forløyssande ord, ord som kan bidra til endring.

Landskap for kunstnarar

Idet toget nærmar seg den vesle plassen Ogna, der forfattaren jobbar og bur, får eg sjå dette særleine landskapet som har inspirert så mange: forfattarane Arne Garborg og Aleksander Kielland, målarane Kitty Kielland og Lars Hertervig. Men ikkje minst Helge Torvund, som har vakse opp på Jæren og flytta tilbake hit etter å ha gjort seg ferdig med psykologistudiar i Oslo og ein periode som psykolog i Grimstad. Jærlandskapet er en raud tråd i forfatterskapen hans, òg i den nyaste: *Alt er høy*. Det er desse grøne og grå knausane, og havet som møter den høge himmelen. Landskapet inviterer til store tankar og djupe kjensler.

Utanfor den vesle stasjonsbygningen står dikteren sjølv og tar smilande imot meg. Det er lett å kjenne att Torvund slik han såg ut da vi var studentar saman for om lag tretti år sia og han gav ut si første diktsamling. Sjølv om skjegget er stussa og den brune cordjakka frå 70-talet er skifta ut med ei praktisk allvérjakke mot regnet som lurar i det gråblå skylaget, er det framleis noe motkulturelt ved han, slik lovsongane hans til jærnaturen og kjærleiken òg har ein opposisjonell understrøm. (Da fotografen kom noen dagar seinare, var véret eit anna, og allvérjakka bytta ut med brun cord.)

Torvund peikar og viser meg huset sitt like bak skulen, og sanddynene og stranda like nedanfor; mitt eige revir, som han kallar det, og som han har sunge om i så mange dikt. Vi går ikkje dit no, men til barne-skulen der han har jobba som PPT-psykolog i om lag tjue år. Men før vi rekk fram til kontordøra hans, blir vi stoppa av en lærar som grip fatt i Torvund. Det gjeld ein elev som strevar.

– Ok, eg skal sjå om eg finn han i eit friminutt seinare i dag, svarar Torvund.

Det er lav terskel for å snakke med psykologen på denne skulen. Dei bankar titt og ofte på kontordøra hans, både lærarar, elevar og foreldre.

Den blå lenestolen

Psykologkontoret har akkurat plass til eit skrivebord, ei bokhylle og to stolar. Eg får sitje i den store blå lenestolen, med mjuk polstring og høgt ryggstø. Den henta Torvund til kontoret etter at han tok i bruk hypnose i terapien med skuleungane, og fann ut at dei trong ein stol som dei kunne slappe godt av i. Hypnose er blitt litt av en kjepphest for denne psykologen.

– Eg har lese sjukt mykje litteratur om hypnose og er vel nærast besett. Det er noe gåtefullt ved hypnosen som fascinerer meg.

Milton H. Erickson har inspirert han til å nytte metaforiske forteljingar og til å hjelpe klientane med å setje røynda inn i ei ny ramme, såkalla reframing, gjennom hypnoterapi. Dei fleste av historiene han fortel til ungane er henta frå *Stories for the Third Ear* av Lee Wallas, men han diktar òg opp egne forteljingar der det trengst. I boka *Sjelsord* gir han fleire døme frå sin eigen praksis, der det handlar om å få hjelp til å finne alternative tolkingar om seg sjølv og om verda. Vi les om guten som fekk angst når han skulle svelgje mat, og om jenta som ikkje torde gå inn i skulebussen.

– Gjennom hypnosen kan eg og eleven lage ein ny barndom, eller endre biletet dei har av bestemte situasjonar. Det er heilt magisk, seier psykologen.

Psykologiens Askeladd

Torvund ønskjer velkommen dei nye faglege vindane frå aust, med kjerneord som vaken merksemd, aksept og forsoning. Løysingsfokuserert tenking og positiv psykologi representerer òg tankegods han kjenner seg att i. Desse retningane passar godt med idear og filosofiske tankar han lenge har sysla med, til dømes gjennom kinesisk poesi, japansk haikudikting og nordamerikansk indianarpoesi.

– Hypnosen kjem frå same kjelde som denne diktinga, seier han.

Rituelle og magiske tekstar i det gamle Egypt og hos indianarane i Nord-Amerika nyttar suggererande teknikkar for å føre deltakarane inn i transe. Ein song frå Yuma-indianarane lyder slik i Torvund si gjendikting:

Hjarta ditt er godt
 Skinande mørker vil koma hit
 Du tenkjer bare på triste og uhyggelege ting
 Du skal tenkja på det gode
 Legg deg ned og sov her
 Skinande mørker vil koma over oss
 Du tenkjer bare på det gode i draumen din
 Det gode vil du få.

Samtalen med Torvund glir nærast umerkeleg att og fram mellom emna hypnose, poesi og terapi. Meir enn noen gong kjenner han seg som ein integrert person, fortel han. Det er som om forfattaren og psykologen i han har fletta seg inn i kvarandre på ein ny måte.

– Som psykolog er eg spontan, og stolar på intuisjonen og innfall eg får om kva eg skal seie eller gjere. Pausane er viktige i terapien, akkurat som i poesien. Timingen. Eg er jo elles ein snakkesalig person som likar å forklare og kommentere, men ofte er det best å teie still. På den andre sida er eg personleg og gir av meg sjølv meir enn det eg blei opplært til i psykologutdanninga.

Vakkert i kvardagen

Torvund verkar trygg, jamvel når han snakkar om at han kanskje beveger seg på grensa av det profesjonelle ved å vere så personleg i terapirommet. Han har denne djupe og milde røysta, og det er lett å tenkje seg at den kan hypnotisere eit barn inn i trygge indre landskap som opnar for nye perspektiv. Det slår meg at mange av dikta hans fungerer på liknande vis: Dei lokkar lesaren inn i ei harmonisk verd der grensene mellom kropp og sinn og mellom menneske og natur forsvinn – i alle fall i augneblinken. Paradiset er verda her og no, midt i kvardagen, ved kjøkkenbordet ei morgonstund eller i mørke natta.

I vår skreiv han om forfattarkollega Olav H. Hauge i tidsskriftet *Syn og Segn* (nr. 4/09). «Glede, lykke og poesi» var overskrifta i artikkelen, som bygde på eit foredrag han hadde halde på Litteraturhuset i Oslo. «Det er mogleg å skriva sterke dikt om lykke, og poesien kan faktisk gje oss glede i kvardagen òg», skriv han, og innleier med ein song som navajo-indianarar har sunge i uminnelege tider. Den sluttar slik: Det uendelege livet/ Gleda i alle ting/ Møtest og går saman/ Hjelper alltid kvarandre/ Alt er vakkert/ Alt er vakkert/ Alt er sanneleg vakkert.

Det lange innleiingsdiktet i *Alt er høyt* uttrykkjer ei tilsvarande grunnleggjande oppleving, det er ein lovsong til jordparadiset og «det som strøymar gjennom oss». Kjensler av sorg, glede og av tida som går er alle knytt til rørsler og fargar i naturen, som i denne strofa:

Eg syng om det som gøymer seg i oss
som glede, som silkefaner, sommarhimlar, sjø
som skuggen av di skulder i skumringa
som undersida av solgjennomlyste lauv av lønn

Poesi og terapi

– Ønskjer du at dikta dine skal ha ein terapeutisk funksjon? At vi skal bli lykkelege når vi les dei?

Han vrir seg litt i stolen. Ideen om at poesien skal ha eit ærend, har han eigentleg liten sans for.

– No er vi inne på eit tema som eg kvir meg for å snakke om, og eg tenkjer i alle fall ikkje på dette når eg skriv. Men – når eg kjenner denne kjærleiken til livet – til maurane, havet og fjella, og til kvardagen, lar eg meg inspirere. Så er det jo slik at når ein opplever noe verdifullt, får ein lyst til å dele med andre.



Poeten vil heller snakke om den terapeutiske verdien av skjønnlitterær *skrivning*. Forsking viser at det å fortelje sine egne historier, anten det er som poesi eller prosa, kan ha ein målbar terapeutisk effekt, forklarar han. Det hender at ungane som kjem til kontoret hans blir tatt med inn i ein skriveprosess, gjerne kombinert med at dei teiknar eller målar. I *Sjelsord* fortel han om jenta som fekk setje ord på sterke og vanskelege kjensler i dikt og dagbøker. Den terapeutiske effekten var slåande.

At det å skrive dikt kan ha ein terapeutisk funksjon òg utanom terapirommet, har forfattaren grundig erfart som lærar og vegleiar på nettstaden diktkammeret.no.

- Det starta som eit prøveprosjekt i 2001 og fekk ein enorm respons, fortel diktlæraren.
- Frå åtte hundre innlegg i månaden til nærare åtte tusen etter få månader.

Åtte år seinare er dette framleis ein livlig nettstad, der deltakarene legg inn eigne dikt og får kommentarar frå kvarandre og frå Torvund sjølv. Det er unikt at ein profesjonell forfattar på dette viset gir gratis råd til skrivande folk. Noen av deltakarane har fått utgitt dikta sine, andre legg meir vekt på den terapeutiske sida av skrivinga. Torvund gler seg stort over dette arbeidet, som han samanliknar med terapi: Tillit i relasjonen er grunnleggjande, dersom skrivarane skal opne seg for råd og kommentarar.

Obstfelder i lomma

«Med håp om at det litterære mørket ikkje skal fordunkle vårlyset», skreiv den atskillig dystrare poeten Tor Ulven i ein dedikasjon til Torvund i ei av sine bøker.

– Tor Ulven og eg var ulike, men hadde ein fin kontakt. Vi snakka mykje om Sigbjørn Obstfelder, seier han.

Men det finst mørkare og spissare sider i Torvund sine dikt òg. Diktet «Ravgule» frå den nyaste samlinga hans er angstfylt obstfeldersk i stemninga, surrealistisk i språket:

Farande skyer over hus og himmel flammande skjult sol
lysande frå bakom under nedanfrå flammande
Sjukehusgult Deliriumsgult Heile himmelen gul av det gule
Rørsler av ravgule skyer over hus og blikket fanga
Feberhimmel Nervøse skyer kasta fram over tre og hus og heim
Himmelfeber lys gulande galande gal skygul rørsle i tysdagens glød
Plattformvisjon fløymande svovel denne heimbygdas krone
Ventefrasar gammaldamestemme Me var same fanten
om me nå hadde kjøpt nokre nellikar Gul glød over skjenene
Over plattform og benkar og du klarer ikkje lenger gå opp den bakken
Apoteket vert lenger og lenger borte og røystene lågare Himmelen høgare
og skjenene glinsar seg langt bort under høge Obstfeldertre
– *Obstfelder har følgd deg sidan du var ung student?*

– Lenge før det. Eg og bror min Gunnar, biletkunstnar og skulptør, var som besett av Edvard Munch og Sigbjørn Obstfelder allereie som gutungar. Vi identifiserte oss med deira weltschmerz. Men kanskje var vi særleg fascinerte over at dei var så moderne, og utfordra den etablerte kunsten.

Han er verken «psykologen» eller «forfattaren», men ganske enkelt Helge Torvund, han som hjelper til der ungar og familiar slit, og han som er far til fem jenter som har gått på same skule

– Obstfelder var ein kamerat eg tok med meg i lomma. Han våga å skrive om det folk ikkje snakka om til vanleg. Om uro, angst og galskap. Da eg rømte heimefrå i samanheng med ei krise eg var i, var den tynne diktsamlinga til Obstfelder det einaste eg tok med meg.

Sinne og jubel

Kvar skal dei gjera av alle dei bortsprengde føtene alle amputerte hendene
og kvar skal dei som mista desse gjera av raseriet sitt
Finst det ei lomme i ein dyr dress der dei kan stappa vreiden
Svart sinne samlar seg som hundretusenvis av fuglar og stig

Sentralt plassert i *Alt er høy* finn vi det lange diktet «Sinne», eit rop mot krigen og mot dei som tener på at krigen førest, og strofa ovanfor er frå siste del av diktet. *Alt er høy* er den mest ambisiøse og dristige diktsamling frå Torvund så langt. Kan hende er dette, kombinert med rikdomen og mangfaldet i boka – denne vekslinga mellom ekstatisk jubel og svart angst og sinne – ein grunn til at forfattaren no ser for seg at han kan runde av med nett denne samlinga.

– *Den indre jubelen som er så gjennomgåande i diktinga di – heng den saman med eit religiøst grunnsyn?*

– Eg skil ikkje mellom kvardagen og det heilage og har inga vanleg gudstru. Det er vanskeleg å setje ord på dette. Eg har jo skrive 700 dikt i staden for å bruke ordet Gud. Så komplisert er det. Noe skal få lov til å vere ei gåte, seier Torvund.

Ein kvardagsleg terapeut

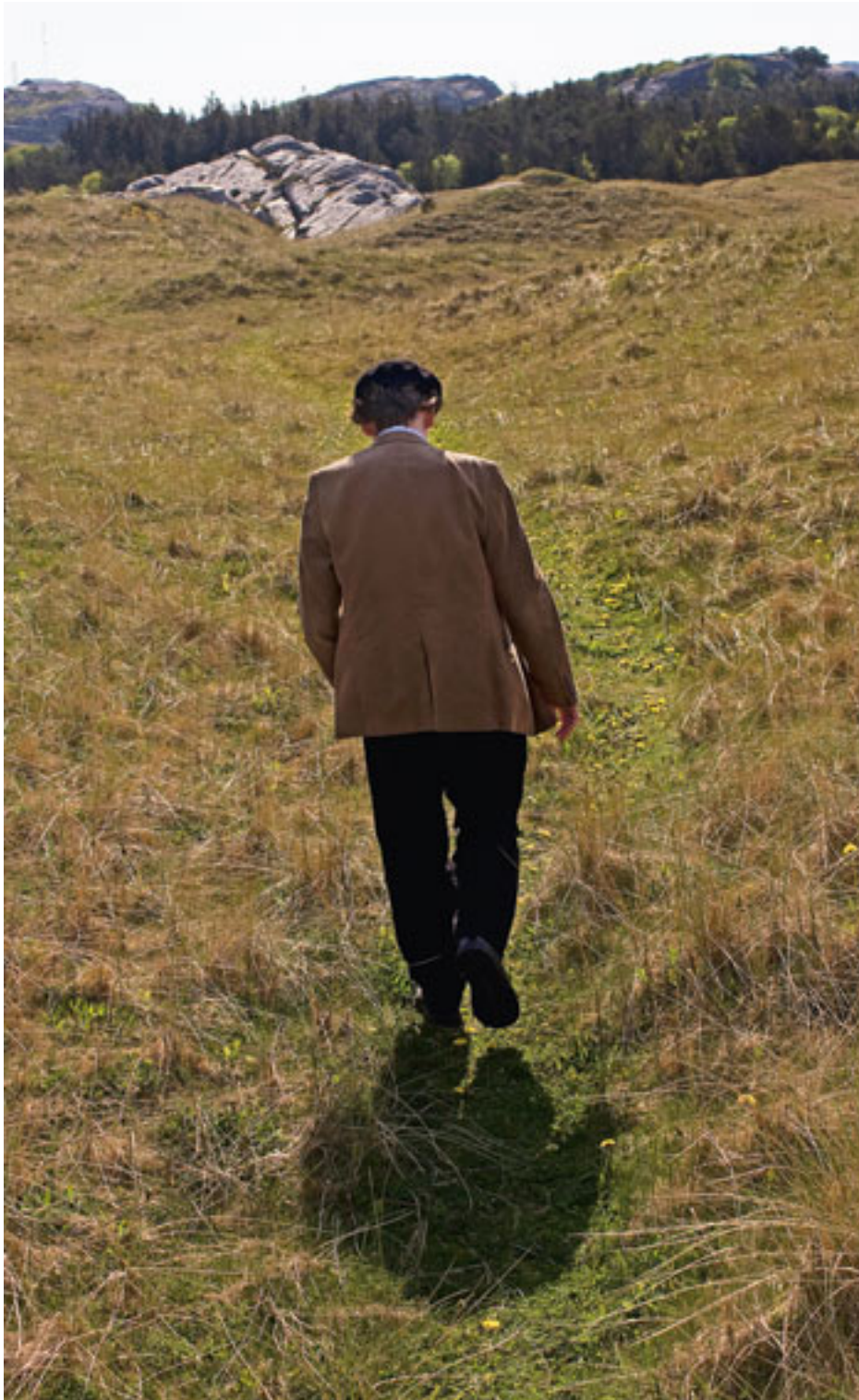
I kvardagen som skulepsykolog er han langt frå gåtefull. For Ognafolket er han ingen utilgjengeleg fagperson. Han er verken psykologen» eller «forfattaren», men ganske enkelt Helge Torvund, han som hjelper til der det ungar og familiar slit, og han som er far til fem jenter som har gått på same skule.

Frå basen sin på Ognaskule kan han kome til før problema har utvikla seg til å bli fastlåste og alvorlege. Han merkar at personalet set pris på at han er så lett å nå.– Eg får gjort ting som ikkje krev all verdas ressursar, og har eit tett samarbeid med rektor og lærarane her. Sjefen min er glad for at eg jobbar slik eg gjer.

Torvund er ein aktiv psykolog, med eit stort repertoar av metodar. Men i noen samanhenger trur han det beste er å dempe verketrongen. Då han førelas på Høgskulen i Stavanger for ei tid sidan, var tittelen på foredraget «Ikkje berre gjer noko – sit der!». Vi har ein overdriven tru på at ytre aktivitet er naudsynt for å nå mål, meiner han.

– Av og til er det lurare å lene seg tilbake og ikkje gjere noko, seier psykologen, tydeleg inspirert av zen-psykologien.

Torvund skriv framleis dikt, stadig rarare og meir springande, ifølgje han sjølv. I fjor kom barneboka *Fantasiblikket*, om Petra som tenkjer i bilde og har problem med bokstavane. Han vil gjerne skrive meir for barn. Men aller mest gler han seg til å ta fatt på eit større arbeid der han vil undersøkje korleis verkemiddel i barnedikt heng saman med verkemiddel i hypnose. Her får han bruk for både psykologen og poeten i seg.



INTELLEKTUELL VANDRAR: – Eg skil ikkje mellom kvardagen og det heilage og har inga vanleg gudstru. Eg har jo skrive 700 dikt i staden for å bruke ordet Gud. Så komplisert er det. Noe skal få lov til å vere ei gåte, seier Helge Torvund.

Han følger meg tilbake til togstasjonen, og eg kjem til å tenkje på den vesle lappen på oppslagstavla hans over skrivebordet: «I begynnelsen var omsorg.» På toget tilbake til Stavanger tar eg fram *Alt er høy*. Eg treng eit dikt å kvile i, og blar meg fram til dette:

Å pusta ut eit lerketre

Med hjartet på venstre side og blikket festa ved vatnet si hinne av sølv
går eg gjennom skogen på ettergjevande botn av nåler og fint stabla tid
Mi sjel er eit ekorn som hoppar frå grein til grein over meg
Brunrød og buskete er gleda i klørne som grip tak i verdas bork
At stega i verda er steg for steg *nå* og pusten går kjølig og fri
Å vera sambu på jorda med froskar og falkar og bakke og bekk
Trekka pusten og fylla sanden med luft og havet med kvitkrusa bølger
Å pusta ut eit lerketre, ein strandnellik, eit sniglehus, min fot
Å gå gjennom det som går gjennom deg
og vera i verda som pust

Helge Torvund

- Utdanna psykolog frå Universitetet i Oslo i 1980
- Debuterte med diktsamlinga *Hendene i byen* i 1977
- Jobba som PPT-psykolog i om lag 30 år
- Har publisert ei rekkje diktsamlingar, essays og barnebøker
- Var litteraturmeldar i Dagbladet i ei årrekkje og kunstmeldar i Stavanger Aftenblad
- Er lærar på nettstaden www.diktkammeret.no