

Øverst i bunken

Vi har spurt Astri Hognestad, psykoterapeut/jungiansk analytiker, forfatter, kursholder og foredragsholder, om litteratur og lesevaner.



Hva ligger øverst i bunken av faglitteratur akkurat nå?

– *In an unspoken Voice. How the Body releases Trauma and Restores Goodness* av Peter A. Levine. Den handler om de kroppslige reaksjonene på traumer, at nervesystemet blir aktivert på ulike nivåer. Det kan gi seg utslag som å stivne av skrekk, flykte eller angripe, eventuelt få andre kroppslige uttrykk. Forfatteren sammenligner menneskets reaksjoner med dyrenes. Mens dyrene gjennomlever de ulike reaksjonene og naturlig kommer ut av dem igjen, så kan mennesket bli fastlåst, slik at de kroppslige reaksjonene ikke får utløp. Ved fare mobiliseres en voldsom energi som kan bindes hvis den ikke får utløp i kroppslige utladninger. Levine skriver også om hvordan disse klientene kan hjelpes.

Abonnerer du på noe tidsskrift?

– *The Journal of Analytical Psychology*, som springer ut av jungiansk tradisjon, for mitt fagmiljø ligger jo litt utenfor mainstream psykologi. Og *Psykologtidsskriftet*, jeg må følge med på hva som skjer innenfor norsk psykologi også.

Er det noe du kaster deg over med det samme det kommer inn døra?

– I sammenheng med mine egne bokprosjekter bestiller jeg mye bøker på nettet. Jeg prøver å gjøre jungiansk psykologi tilgjengelig og aktuell her i Norge.

En spesielt god bok eller artikkel du har lest det siste året?

– Lisa Genovas roman *Alltid Alice*. En vakker og klok bok om en kvinne som får Alzheimer. Prosessen beskrives innenifra, og forteller om de små og gradvise endringene i relasjonene til barna og til mannen, og om hva hun selv gjør for å få et best mulig liv. Boka stiller spørsmålet: Hva er et menneske?

Hva leser du av skjønnlitteratur?

– Ikke så mye. Men i sommer holdt jeg foredrag på Litteraturdagene i Vinje, temaet var barndom. Som forberedelse leste jeg fire bøker: Sigmund Løvåsen: *Nyryddinga*. Nydelig om en liten gutt med far som blir alvorlig syk. Margaret Skjelbreds bok *Du skal elske lyset*, om en pike som vokser opp i et strengt kristent miljø, men lenge klarer seg gjennom sin fantasi og kreativitet, et indre rom. Og Kristin Ribes *Syn*, om en gutt på 12 år som skal dø. Krevende, men fascinerende. *Finne deg der inne og hente deg ut* av Lina Undrum Mariussen, er også en gripende liten bok om to søstre, hvorav den ene blir syk og den andre forsøker å forstå hva som skjer.

Hva med poesi?

– Jeg er med i en poesiring på Internett, da får jeg tilsendt et dikt hver dag. Ellers er jeg glad i André Bjerke.

Boka du aldri vil glemme?

– Jolande Jacobis bok *Innføring i C.G. Jungs psykologi og Mitt Liv*, Jungs selvbiografi ført i pennen av Aniela Jaffe. De bøkene betydde et vendepunkt i livet mitt. Glemmer heller aldri *Haugtussa* av Arne Garborg, som jeg leste like før Jacobis bok. Ellers er det jo bøker i andre faser av livet som jeg aldri glemmer ... et godt spørsmål i forbindelse med biografarbeid! Det skal jeg ta med meg.

Du kan velge en bok til høstferien. Hva blir det?

– *Reading The Red Book* av Sanford Drob. *The Red Book* er et dokument som inneholder nedtegning av Jungs egen prosess, drømmer, visjoner, refleksjoner og mange fantastiske bilder som han selv har malt. Vi leser den i en nordisk kollegagruppe jeg deltar i. Den er ikke helt enkel å lese, så derfor har jeg bestilt *Reading The Red Book*, den kommer snart i posten.

Nina Strand