

Skjønnlitteraturens kraft

Daniel Willumstad Gunstveit

Redaktør

daniel@psykologtidsskriftet.no

«Når vi leser en roman, kan vi komme veldig tett innpå et annet menneske, og det på en måte som kan ligne litt det vi gjør i terapirommet» sier Eivind Normann-Eide om hvordan skjønnlitteraturen kan utfylle psykologifaget.

Eivind Normann-Eide

BØKENE
SOM
BERØRTE
OSS

– *som menneske
og terapeut*



 GYLDENDAL

BOK *Bøkene som berørte oss – som menneske og terapeut*

FORFATTER Eivind Normann-Eide

ÅR 2024

FORLAG Gyldendal

SIDER 188

Oktober 2024. Det er årets første ordentlige høstdag, med tunge skyer over Oslo, og jeg tar trikken til Kjelsås for å prate med psykologspesialist Eivind Normann-Eide. Han utga nylig *Bøkene som berørte oss*, hvor han intervjuer åtte ulike terapeuter som har valgt ut hver sin roman de ønsket å snakke med ham om. Prosjektet startet opprinnelig med fire intervjuer i Psykologtidsskriftet, som siden vokste til denne boken om skjønnlitteratur og psykologi, og hvordan lesing har preget intervjuobjektene – «som menneske og terapeut», som det heter i undertittelen. For å slutte sirkelen har jeg derfor invitert meg hjem til Normann-Eide for en prat om hans eget forhold til skjønnlitteratur, og hvorfor han ønsket å skrive bok om det.

Bøkene som berørte oss er en bok om lesingens muligheter og gleder. Du starter boken med en rørende fortelling om et møte mellom en leser og litteraturen, som også er et ordløst møte mellom en svært sjenert person og en oppmerksom bibliotekar. Hva skjer i disse møtene?

– For det første spiller den historien på noe jeg har hørt fra veldig mange – ikke minst fra pasienter i klinikken – om hva litteraturen har betydd i oppveksten, som et sted for fellesskap, som på mange måter forteller oss at vi ikke er alene. For mennesker som strever i relasjoner, som strever med å forholde seg til andre, kan bøkene representere en tryggere vei inn til levd liv, og noe de kanskje strever med å ta tak i selv. Jeg opplever at litteraturen for mange har vært en redningsplanke i en veldig vanskelig, kanskje smertefull og ensom tilværelse. Så noe av det jeg prøver å fortelle med den historien, er hvordan litteraturen kan ha den funksjonen.

Og så blir jo den personen sett av en bibliotekar, selv om de ikke har kontakt, bortsett fra at hun hjelper ham å låne bøker – og jeg tror det bidrar til å skape et håp om at det kan være noe der ute i relasjon til andre mennesker. For meg begynte dette prosjektet med litteraturens egenverdi for den som leser, men det er også en verdi som vokser når man deler den opplevelsen med et annet menneske. Så jeg tror absolutt at litteraturen kan ha verdi i seg selv, men jeg ender jo opp med en tekst som handler om samtaler om skjønnlitteratur, og hva det fellesskapet kan representere når vi deler leseropplevelsen, som jo kanskje er denne bokens hovedtema. Det å snakke om personlige leseropplevelser.



Eivind Normann-Eide (Foto: Marius Sørli Finnstun)

Tidlige møter

Hadde du selv slike tidlige møter med litteraturens kraft?

– Jeg spør de jeg snakker med i boken, blant annet om hvordan de oppdaget litteraturen. Alle svarer at de ble introdusert for litteraturen på en eller annen måte. Ved høytlesning, teater eller at en voksen – en forelder, en familievenn, en lærer – stikker boka til deg og sier «sjekk ut dette, denne er kanskje noe for deg». Jeg ble også lest for da jeg var liten. Det er jo gjerne der det starter, ved høytlesning, og spesielt moren min var opptatt av skjønnlitteratur.

Siden har jeg alltid lest. Og i ungdomstiden var kanskje det sterkeste møtet med Ingvar Ambjørnsens voksenromaner. Beskrivelsen av annerledeshet, stigma, opprør og toleranse – det de bøkene manet til, traff noe i meg. Det var kanskje oppveksten i Asker – på mange måter et ganske strigla miljø – men som hadde sin egen subkultur med folk som trakk inn i gatene rundt Blitz og det miljøet der, som appellerte til meg. Jeg trakk også inn dit. Det er en viss grad av romantisering av

denne typen kultur i hans bøker, men det var likevel noe som åpnet et rom i meg. I barndommen var jeg også veldig glad i barnebiografier, om eventyrere og klassiske komponister – som Jack London, Mozart og Beethoven. Jeg slukte bøker om disse folkene.

Ganske annerledes enn de romanene du skriver om i bøkene dine? Hva var det som appellerte til deg i disse biografiene?

– Det tror jeg var å lese om levd liv. Det var jo som en skjønnlitterær leseopplevelse! Så det å lese om andre mennesker har betydd noe helt fra jeg begynte å lese. Det å forstå andre mennesker og kunne se verden gjennom deres briller. Det skriver jeg litt om, å se verden gjennom andres sanser. Som ikke bare er blikket, men lukt, hørsel, det er taktilt – gode forfattere får jo frem hele sanserepertoaret hos sine karakterer. Det har jeg alltid vært veldig glad i.

Hvor startet ideen om litterære samtaler for deg?

– Jeg tror det går helt tilbake til da jeg leste Carl Frode Tillers roman *Skråninga*, sommeren før jeg begynte i min første jobb som psykolog. Den ga meg en sånn under huden-opplevelse av noe vi kan erfare i terapirommet. Og så har jeg siden tenkt på hvordan skjønnlitteraturen kan berike jobben min som psykolog. Etter å ha skrevet *Skjønnlitterære selvmord* ble jeg nysgjerrig på å høre hva andre psykologer tenker om betydningen av skjønnlitteratur, for dem som mennesker og terapeuter. Så fikk jeg en idé om å ta utgangspunkt i en roman som har hatt spesiell betydning for dem, hva skjer da? Helt uunngåelig, nærmest, kommer vi inn på det personlige en skjønnlitterær opplevelse berører. Og der er det et dialogisk aspekt, tenker jeg, for en roman berører noe i en person, som et møte. I den forstand er vi jo, som jeg skriver, medskapere i møte med litteraturen. Vi opplever romaner ulikt, og jeg ble selv berørt av å høre hvordan den enkelte roman traff noe helt personlig i den jeg snakket med.

Dere går virkelig i dybden på verkene, men også personene?

– Det å ha disse samtalenes var noe av det aller fineste. De har delt veldig åpenhjertig fra eget liv, og har vist meg stor tillit, så jeg håper jeg har vist meg tilliten verdig i dette prosjektet, for jeg føler meg virkelig tatt inn i noe som er veldig personlig. Dette var noe som vokste frem underveis i samtalen. Den første jeg snakket med, var Sissel Gran, og hun åpnet rommet for at det her var mulig å snakke om det personlige en roman kan berøre, og det er jeg takknemlig for.

En egen form for tenkning

Det er flere ting jeg er litt nervøs for med den boken her. En av de tingene er om jeg er for henført på vegne av litteraturen. Jeg spør meg om den kritiske stemmen har blitt helt borte? Og jeg håper jo ikke det, da. Jeg prøver å diskutere det underveis. Men jeg mener virkelig at skjønnlitteraturen er svært viktig.

Du virker også opptatt av at litteraturen ikke bare skal være nyttig?

– Jeg tenker at funksjonen til en roman kommer i etterkant av lesingen. Man kan jo sette seg ned og lese en roman og tenke at «nå skal jeg lære noe», men det funker ikke for meg i hvert fall. Det blir mer i etterkant, at her åpnet det seg noe – slik kan man ha det, slik kan det være å være et menneske i verden. Jeg refererer i samtalen med Jon Vøllestad til et sitat fra David Foster Wallace hvor han sier at et mål med skjønnlitteratur er å «comfort the disturbed, and to disturb the comfortable». Det er et perspektiv jeg liker, samtidig som vi jo kan lese litteratur av alle mulige årsaker, og jeg ønsker ikke å moralisere.

I dette arbeidet ble jeg også veldig opptatt av det som er en stor debatt for tiden, som handler om lesing i skolen, digitalisering og skjermer. Her har man et veldig nyttefokus, hvor man skal lese for å bli god til å lese. Og det er viktig, men jeg tror – og det er kanskje det skjønnlitteraturen bidrar med for

barn og ungdom – at hvis de blir fengslet av en fortelling, så leser de bare, uten å tenke på hvorfor. Og så kommer effekten av det sekundært. Jeg tenker det viktigste er at man bare leser. Signy Stoltenberg sier noe om det i samtalen med henne, at man må gi barn et variert utvalg litteratur, for *noe* treffer. Det tror jeg veldig på, også for voksne. Jeg tror man må gå etter følelsen, og så kommer disse effektene sekundært.

Du har vært inne på det, men har du gjort deg noen tanker om hvorfor vi leser så lite, og hvorfor det er så vanskelig å få barn til å lese bøker?

– Ja, min default mode når det gjelder det spørsmålet, er jo smarttelefonen og andre skjermer. Jeg tror det har mye å si. Jeg husker selv at jeg var på besøk på hytta til en kompis, og ikke fikk sove på kvelden. Så fant jeg en bok i bokhyllen og begynte å lese. Jeg ble helt fengslet, og så leste jeg boken ferdig. Det hadde nok ikke skjedd i dag. Jeg hadde gått rett på mobilen og skrollet av sted på et eller annet sosialt medium. Jeg tror mange leste som barn fordi de kjedet seg. Og når skolen for eksempel bare underviser på skjermer, så tror jeg også det gjør noe med tilgangen på litteratur. Så jeg er en sterk tilhenger av fysiske lærebøker, det stimulerer også til å lese bøker, og at skolebibliotekene har et godt utvalg og kan bidra til at alle finner noe. Men det leses nok mindre jevnt over, og så kan man si: «Er det så farlig, da?» Ja, jeg tror det.

Hva tror du er farlig med det?

– Jeg tror litteraturen representerer en egen form for tenkning. Blant annet fordi den går langsomt. Man blir kjent med karakterer over tid, som gjør at man langsomt kommer innunder huden på hvordan det er å være et annet menneske, noe jeg tror kan bidra til en økt forståelse både for oss selv og andre. Oppmerksomheten vår er også en muskel som må trenes. Jeg tror at å lese romaner bidrar til økt evne til å opprettholde oppmerksomhet over tid. Så det er en måte å tilnærme seg verden på, som litteraturen representerer, som jeg frykter får mindre plass i dag. Og jeg er redd for at det kan bidra til at man hopper raskere til konklusjoner. Faglitteratur kan jo også bidra til dette, men jeg tror skjønnlitteraturen har en selvstendig rolle, i kraft av at det er fiksjon. Den åpner noe i oss som lesere, både fordi vi i fiksjonens verden kan nærme oss noe som ellers er vanskelig å snakke om, og fordi det berører noe personlig. Per Vaglun er inne på dette i samtalen med ham – at skjønnlitteraturen berører noe som allerede lever i oss. Når jeg leser faglitteratur, er jeg i større grad mottaker av en annen persons budskap, mens når jeg leser skjønnlitteratur, er jeg mye mer involvert med mitt eget, hvordan det treffer meg og mitt liv.

skjønnlitteratur og annen kunst kan utfordre det terapeutiske språket

Tålmodighetens kunst

La oss bevege oss inn i essayene dine. Hvilken bok ville du selv valgt, skriver du i boken, og da velger du Skråninga av Carl Frode Tiller, som fikk stor betydning for deg og terapeutrollen. Si litt om det.

– Jeg hadde sommerferie, var ferdig med studiet, og det var et par uker til jeg skulle begynne i min første jobb som psykolog. Romanens tittel refererer til to ting, slik jeg ser det. Moren til hovedpersonen dør av hjertestans på vei opp en skråning, men først og fremst er det en hovedperson som er på vei nedover livets skråning, som det går ordentlig dårlig med. Underveis har han imidlertid noen gode fosterforeldre som prøver å hjelpe ham, og som får avtalt en time hos en psykolog. Det som treffer meg så sterkt med den historien, er at psykologen, med sin varme, sitt nærvær, sine spørsmål, får denne hovedpersonen til å fortelle om all jævlskapen som eksisterer i livet hans. Han blir jo virkelig utsatt for forferdelige ting av jevnaldrende, og han reagerer med å gjøre forferdelige

ting tilbake. Som jeg skriver: [*d*]et er som om det onde allerede har tatt bolig i ham. Og sånn kan det jo være. Men det som skjer, er at denne gutten åpner opp om så mye at han kjenner en slik skam i etterkant av timen at han ikke vil tilbake. Så det som gjorde så sterkt inntrykk på meg, var at her var det en psykolog som tilsynelatende gjorde alt riktig, og like fullt går det galt for hovedpersonen. Og så tenkte jeg: «Hva, kan det ende opp sånn?» Og det er fordi psykologen går for fort frem. Hadde Tiller skildret en uempatisk psykolog som åpenbart var helt på jordet, så hadde ikke dette gjort så inntrykk på meg. Psykologen gjorde imidlertid ikke noe annet enn det jeg selv helt sikkert kunne gjort, men som jeg skriver i boken: «Det som på overflaten ligner en forløsende åpenhet, for den det gjelder, blir en demning som kollapse.» Gutten avviser deretter det som i en annen historie kunne hjulpet ham inn på riktig kurs, og akkurat det kunne jeg ikke huske å ha lært så mye om.

At man kan åpne opp for mye, og for fort?

– Jeg synes jo vi stort sett hadde hørt hurrarop om alt vi skulle inn i. Vi skulle inn i et fantastisk yrke, og nå skulle vi virkelig ut og hjelpe folk – men så er jo ikke virkeligheten alltid sånn. Det tror jeg de aller fleste psykologene skjønner i sin første jobb, at dette er mye vanskeligere, det er ikke alle som lar seg hjelpe. Noen ganger hjelper vi uten at vi vet det, og noen ganger tror vi at vi hjelper, og vi hjelper ikke likevel. *Skråninga* satte meg på sporet av tålmodighet, av langsomhet, forsiktighet, som jeg håper at jeg klarte å ta med meg inn i hvordan jeg var som psykolog. Og det er her timingen for lesingen er så viktig. At dette var rett før jeg skulle begynne, som nok bidro til at den historien traff meg så sterkt, og ble en roman som jeg tok med videre.

skjønnlitteraturen berører noe som allerede lever i oss

Skråninga makte til forsiktighet på en helt annen måte enn det en fagbok om det samme tema ville gjort. Det tror jeg er noe av skjønnlitteraturens egenart, at vi blir kjent med personen, slik at vi, forstått baklengs, ser at det ikke er så rart at det gikk som det gikk. Tiller er særegen der, han ser folk både innenfra og utenfra. Så kan man kanskje si at kasuistikker kan gjøre noe av det samme, men det berører ikke *meg* på samme måte som en roman kan gjøre.

Berørende møter

Nei, for det spiller også undertittelen på boka på – dette med å berøre. Hvorfor er det viktig?

– Jeg tror forandring skjer når vi berøres. Når det er følelser aktivert. I samtalen med Signy Stoltenberg refererer hun til det Daniel Stern omtalte som vitalitetsaffekter, at det er noen grunnleggende stemninger som berøres. Så det korte svaret handler om følelser, og at det via litteraturen kan etableres en nærhet – ikke bare til det vi leser om, men til oss selv. Romanen berører noe følelsesmessig som er sentralt i mitt liv – det må også ha noe å gjøre med meg, hvis ikke tror jeg ikke jeg hadde lest det. *Knausgård* og *Min kamp* var ikke interessant fordi det var så interessant å lese om *Knausgård*, det var jo fordi det traff noe i meg, som jeg kunne relatere meg til.

Skråninga fikk stor betydning før du skulle inn i din første psykologjobb. Hvordan har skjønnlitteraturen formet din måte å være psykolog på?

– Jeg tror at alle mennesker har et grunnleggende behov for å bli sett og forstått, der de er. Det jeg vil at pasienten skal føle, er at jeg kan forstå, og til en viss grad leve meg inn i, hvordan det er å være i verden fra deres perspektiv. Det kan ta lang tid å komme dit, og det kan ta kort tid. Noen mennesker har mye mistillit med seg, sånn som hovedpersonen i *Skråninga*, ingen erfaring av at voksne er til å stole på, og da kan det ta lang tid. Og derfra kan man begynne å jobbe med det som er viktig i

terapien, men jeg tror nok at hele fundamentet er veldig viktig for meg, å våge å gå inn i en form for relasjonell nærhet, eller et møte, ved å forstå verden fra den andres perspektiv.

Jeg tror derfor det er fint å ha en grunnholdning som er basert på dypere terapiforståelse, hvis ikke kan vi henfalle til teknikk uten at pasienten er med på det – og da mister vi dem. De dropper ikke nødvendigvis ut av terapien, men jeg tror vi mister noe viktig. Så jeg tror grunnforståelsen er helt sentral. Jeg jobbet for øvrig i mange år på Psykiatrisk legevakt, som var et fantastisk sted hvor jeg lærte hva man kan få til også i løpet av én time. Og hva som skjer når folk kommer inn i krise og møter et menneske som prøver å forstå deg – det er ikke sikkert man greier det, men man *prøver*. Og det kan kjennes veldig godt.

Da er du kanskje inne på dette med berøring igjen?

– Ja, det er akkurat det. Da berøres noe som er autentisk og ektefølt. Vi skaper et fellesskap, og da er det lettere å utholde den psykiske smerten man kommer inn med.

Hva med din egen vei inn i psykologien?

– Jeg hadde selv kontakt med psykolog da jeg var i niårsalderen, for jeg hadde perioder med sterk separasjonsangst. Vi hadde ikke mange timene, men følelsen av å bli tatt på alvor – både av foreldre som hjalp meg å få hjelp, og det å sitte på et psykologkontor – det ble på en måte noe kjent for meg; jeg visste hva det var. Jeg tror det skapte en nysgjerrighet for yrket.

Hva var det disse møtene berørte i deg?

– Jeg husker ikke så mye av hva som ble sagt eller gjort, men følelsen av å være i det rommet, det husker jeg veldig godt. Så kom jeg meg gjennom den fasen. Og så hadde jeg denne nysgjerrigheten på å sitte og snakke med mennesker. Det synes jeg hørt fantastisk ut – å ha menneskemøter. Jeg hadde lyst til å ha som jobb å snakke om det viktige i livet og være til hjelp for mennesker, litt slik jeg selv hadde opplevd.

Balansekunsten

De siste årene er det mange psykologer som har skrevet om skjønnlitteratur, men hvorfor trenger vi det psykologiske blikket på skjønnlitteraturen? Eller trenger vi det?

– Der berører du noe jeg har balet litt med, og som Steinar Bjartveit setter ord på i samtalen med ham – ofte går psykologer til skjønnlitteraturen for å eksemplifisere terapeutiske fenomener eller teori. Freud, som selv skrev mye fint om litteratur og diktning, gjorde også det. Og jeg tenker det kan være interessant å lese skjønnlitteratur med psykologiske briller, men det kan også være en reduserende måte å forholde seg til kunst på. For jeg tror at kunst i sin natur skal kunne åpne opp for nye måter å se verden på, og at vi som fagpersoner da kan la oss berike av noe som vi kanskje ikke kan forklare med faget vårt. I så måte tror jeg skjønnlitteratur og annen kunst kan utfordre det terapeutiske språket, kan utfordre oss som klinikere, på en måte som er annerledes enn det rent faglige. Og det er viktig å understreke at det ikke er meningen at skjønnlitteraturen skal erstatte faglitteraturen, vi må ikke gå i den grøfta.

Vi trenger imidlertid å framsnakke skjønnlitteraturen. Vi trenger å diskutere hvilken betydning kunst og skjønnlitteratur har i samfunnet vårt. Når vi leser en roman, eller leser om en skjønnlitterær karakter, kan vi komme veldig tett innpå et annet menneske, og det på en måte som kan ligne litt det vi gjør i terapirommet. Vi blir kjent med hvilke beveggrunner de har for det de gjør, og vi blir kjent med det som berøres i oss selv som lesere. Og når vi deler opplevelsen med et annet menneske, slik vi gjør i denne boken, blir vi invitert inn i litteraturen, slik den også lever i andre. Jeg tror det åpner for et mangfold av perspektiver, som kanskje også kan berike oss, som psykologer og terapeuter.

Bøkene som berørte oss

- Boken er bygget opp rundt samtaler med åtte terapeuter om en roman som har hatt spesiell betydning for dem.
- Fagpersonene som intervjues i boken er
- Signy M. Kværneng Stoltenberg, Steinar Bjartveit, Ylva Østby Berger, Jon Vøllestad, Sissel Gran, Per Vaglum, Anne-Lise Løvlie Schibbye og Torkil Berge.
- Bokprosjektet startet som fire intervjuer som ble trykket i Psykologtidsskriftet mellom 2018 og 2019.
- I tillegg belyser Normann-Eide hvordan skjønnlitterære leseopplevelser kan berøre oss gjennom fem nyskrevne essays.