

# Er poesi virksomt som terapeutisk metode?

TEKST

Svein Larsen

PUBLISERT 1. desember 2005

Bergen er et sted i annerledeslandet Norge, og et annerledes sted i tillegg. På byens universitet finnes det psykologiske fakultetet. Her skapes både viten og tøv – side om side – og ikke er det alltid godt å vite hva som er viten og hva som er tøv. Byens medier, for eksempel Bergensavisen, Dagen og Bergens Tidende (BT), rapporterer av og til fra livet på fakultetet. Sommeren 2005 fikk vi her lokalt for eksempel vite at kvinner ikke må vente for lenge med å få barn (det har en professor sagt i BT). I neste øyeblikk (eller var det i forrige?) får vi vite hvilken personlighet lokalpolitikerne våre har (det har en lektor sagt, også i BT). Så får vi lese om at det likevel ikke spiller så stor rolle når kvinnen føder sine barn, i alle fall ikke når det gjelder spørsmålet om når kvinnene blir utbrent (det kan en annen professor vitne om – i BT). Den samme avisen trykker så (30.08.05), kanskje for å krone sommeren på en av dens siste dager, psykologiprofessor og Hemil-direktør Frode Thuens synspunkter på sammenhengen mellom poesi og terapi. Han mener for eksempel «At det å lese og skrive dikt kan være god terapi», og at «både fagfolk, diktere og vanlige folk ... har positive erfaringer med å bruke slike tekster i møte med vanskeligheter i livet». I tillegg vet Thuen å berette at «vår egen» Ibsen skal ha foregrepet mye av Freuds innsikter i det underbevisste, ikke minst gjennom et stykke som «Vildanden», uten at han spesifikt gjør oppmerksom på hva det er i Vildanden han mener foregriper Freud (det er kanskje Ingjald Nissens (1973) studier som inspirerer utsagnet?). Thuen er også opptatt av at tiden nå er «moden for å bringe denne kunnskapen ut til alle, også til dem som i utgangspunktet ikke er spesielt litterært interessert, og til alle de som takler livet bra, og ikke føler behov for å oppsøke en terapeut», uten at han redegjør for hvilken kunnskap det er snakk om, hvordan den er etablert, eller hva nå disse (som takler livet bra) skal med denne kunnskapen. Videre er Thuen sikker på at Inger Hagerup, på grunn av at hun skriver på «en så gjenkjennelig og tilgjengelig måte», når de fleste! «Å komme med diktere som nesten ingen kjenner eller skjønner», nytter ifølge Thuen ikke.

Det er etter Thuens oppfatning like sørgelig at kunnskapene om poesiens helbredende effekter er glemt i vitenskapelig psykologi som det er gledelig at denne kunnskapen er velkjent i folkedypet. Det forstemmende består imidlertid i at kunnskap som er så godt dokumentert, *burde* være velkjent i faglige miljøer. Behandlere som ikke er riktig litterært skolert, kan derfor komme til å gjøre alvorlige behandlingsmessige feil basert

på manglende innsikter i Hagerups vakre vers. Det kan til og med hende at helsearbeidere på grunn av litterær uvitenhet kan komme til å anvende dikt og vers som er *helt uten dokumentert terapeutisk effekt*, kanskje til og med linjer som virker mot sin hensikt, rent terapeutisk. For det er vel neppe entydig sannsynliggjort at *alle* Hagerups dikt har samme kurative effekt på sjelelige lideleser, uansett lidelse? Jeg personlig tviler på at de underfundige versene i «Så rart» eller i strofene om hr. Kakerlakk virker like kurativt ved for eksempel depresjoner som de vakre linjene som beskriver detaljer i et usynlig novemberlandskap. Men jeg vet det som sagt ikke.

Et annet spørsmål er knyttet til den forebyggende effekten av poesi. Thuen mener at Hagerups vers har positiv preventiv virkning på vansker som vi alle kan komme opp i – både de som takler livet bra, de som ikke takler det så bra, og de som slett ikke er litterært interessert. Mon tro om det i poesien ligger en kilde til forebygging av utbrenthet, mobbing og alkoholisme? I så tilfelle bør man innføre poesi som forebyggende metode mot mobbing i skoler og på arbeidsplasser, og dersom poesi av Hagerup-typen også forebygger røyking, alkoholisme og søvnløshet, åpner det seg uante muligheter på forebyggingsarenaen, både i skoleverket, i organisasjoner og i arbeidslivet.

### **Et spørsmål om troverdighet**

Psykologifaget har et troverdighetsproblem. Dette problemet skyldes kanskje, som Stanovich (2004) peker på, at det er lav kjennskap til psykologisk forskning blant folk flest, og at mange kanskje blander sammen begreper og tradisjoner (for eksempel begrepene psykologi og parapsykologi). I tillegg blomstrer selvhjelpplitteraturen. Mennesker i dag kan få hjelp til nesten alle tenkelige og utenkelige problemer de måtte ha, ved å gå til «psykologi-seksjonen» i en hvilken som helst noenlunde anstendig bokhandel (eller på flyplassen). Det er kanskje også et problem at psykologi ofte presenteres i media på en sensasjonspreget måte. I alle fall er media lite interessert i forskningsresultater dersom de ikke har preg av å være litt sensasjonspregede. I tillegg til alt dette mener legfolk seg mange ganger å ha gode kunnskaper om psykologi begrunnet i «sunt bondevett», ordspråk eller personlige erfaringer. Folk med erfaring fra undervisning i psykologi understreker at studentene mange ganger rapporterer at de «visste det hele tiden» – at faget egentlig ikke kommer med noe nytt som var ukjent fra før.

Fagets troverdighet styrkes heller ikke av at ulike forskere framsetter udokumenterte meninger og synspunkter i kraft av sine roller, eller at folk i praksis uttrykker meninger basert på sin påståtte ekspertise som psykolog i tilfeller hvor det åpenbart ikke er faglig belegg for de uttrykte meningene, selv om ingen kan eller skal nekte akademikere å ha meninger. Det er likevel ikke helt uproblematisk når akademikers meninger om et tema kan tolkes som uttrykk for vedkommende akademikers fagkunnskap. Når konsulenter uttaler seg, får det stå for den enkelte konsulentens egen regning. Men når professoren og psykologen Thuen uttaler seg om forholdet mellom poesi og terapi, for eksempel, er dette mer problematisk enn om privatpersonen Thuen gjorde det samme.

For det er ikke som psykolog eller forsker Thuen har opparbeidet sin ekspertise om forholdet mellom diktlesing og behandling eller forebygging. Det er som privatperson. Han burde derfor ha skrevet sin kronikk som privatperson og ikke som psykolog.

### **Et spørsmål om vitenskap**

At flere nye studenter setter spørsmålstegn ved om psykologi kan være en vitenskap, er derfor ikke overraskende. Svaret gir seg imidlertid ikke ved hva som kjennetegner psykologiens studieområde (tanker, følelser og atferd), eller hvem som praktiserer eller uttaler seg om psykologi. Den psykologiske vitenskap etableres ved *hvordan* psykologien studerer sitt tema. Derfor bidrar den delen av psykologien som hevder kurative, preventive eller andre effekter uten referanse til dokumentasjon fra systematiske studier, til å svekke fagets status, selv om få vil benekte at ulike fantasifulle terapiformer ligner mer på dikt og poesi enn på vitenskap. Det er en gammel tradisjon å hevde at diktverk har rensende og kurerende effekter. Aristoteles (*Peri Poietikes*, norsk utgave 1997) hevdet katharsis som et av målene for diktekunsten for ca. 2400 år siden. Ifølge Aristoteles skulle diktekunsten, særlig skuespill, vekke medlidenhet og frykt og samtidig bidra til en renselse (katharsis) av disse affektene. Tolkningen av dette renselsesbegrepet er det imidlertid uenighet om (se for eksempel Hergenhahn, 2001, s. 461–462; Jonsson, 1978, s. 20–25). Breuer og Freud mente at katharsis kunne forstås medisinsk, nærmest som en avreagering. Andre har framholdt at katharsis hos Aristoteles er en metafor i religiøs eller moralsk retning. Dette betyr at katharsis medfører at tilskuerne til et skuespill renses for sine småligheter og sin selvopptatthet gjennom å bli ført opp på et overindividuell nivå fordi poesien tar opp i seg menneskelige typekonflikter (her aner vi konturene av Jung). En siste tolkning er at katharsis oppleves fordi god diktning oppretter harmoni mellom affektene medlidenhet og frykt. På den annen side er det andre som antar at det aristoteliske synet på diktekunsten, og særlig elementet om katharsis, representerer en kritikk av Platon. Platon hadde anklaget diktekunsten for å frambringe usunne følelser, noe altså Aristoteles hevder at den ikke gjør.

### **Et spørsmål om dokumentasjon**

Synspunktene som framkom i Thuens artikkel i BT, er derfor ikke på noen måte nye. Tvert om er de velkjente og meget gamle. Men den medisinske og helbredende effekten av diktekunsten er så vidt jeg vet helt udokumentert. Til dags dato vet jeg ikke hvem som har rett, Platon på den ene siden eller Thuen og Aristoteles på den andre. Et nettsøk i relevante databaser (ISI, Psychinfo) gir meg heller ikke svar på om poetisk terapi har noen dokumentert effekt, selv om jeg finner noen kasusstudier. Forskningen Lerner (1997) etterlyser omkring denne spesielle formen for terapi, finner jeg derimot ikke. Jeg vet derfor ikke helt hva jeg skal si til studentene når de spør om poesi er virksomt som terapeutisk metode. Riktignok er kanskje mange behandlingstrengende og andre blitt midlertidig kvikkere av å lese et godt dikt, eller har følt seg oppstemt av en god kopp kaffe. Likevel tror jeg svært få psykologer ville prosedere på at kaffedrikking er en effektiv kur mot ulike psykologiske problemer, eller at en god kopp

kaffe (eller flere) skulle kunne brukes som tiltak i forebyggende helsearbeid. Jeg utfordrer derfor Frode Thuen til å hjelpe meg med å utforme et vitenskapelig basert svar på spørsmålet som var overskriften for dette lille skriftstykket: Er poesi virksomt som terapeutisk metode?

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 12, 2005, side*

**TEKST**

**Svein Larsen**, Institutt for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen