

Poesi som terapi - et svar til Svein Larsen

TEKST

Frode Thuen

PUBLISERT 1. februar 2006

I desemberutgaven av Tidsskriftet hadde Svein Larsen et lengre innlegg om betydningen av poesi og litterære tekster i møte med vanskeligheter i livet, basert på en avisartikkel jeg hadde i Bergens Tidende tidligere på høsten. Jeg vil gjerne gi noen kommentarer til Larsens innlegg.

Men la meg først oppsummere kort hva jeg tok opp i avisartikkelen min.

Jeg hevdet at mange mennesker finner stor trøst i å lese poesi når livet er vanskelig. Dette møter jeg blant annet i min privatpraksis, hvor klientene ofte forteller at de har stor nytte av å lese skjønnlitteratur, og særlig poesi. Og en del skriver også egne dikt, som en slags terapeutisk virksomhet.

Internasjonalt har det vært økende interesse for poesi blant fagfolk og terapeuter de siste tiårene. Dette har blant annet ført til etablering av en egen terapiretning som kalles *poesiterapi*, til fagbøker og et eget vitenskapelig tidsskrift (Journal of Poetry Therapy), til en rekke faglige foreninger og nettverk, til konferanser, kurs og seminarer – og til et utall av nettsteder. I Norge har vi foreløpig sett lite av denne utviklingen, med unntak av Modum Bad som nylig har etablert sin egen «poesi-sti» i naturskjønne omgivelser, hvor man kan vandre rundt og lese små dikt som er plassert langs stien.

Kraften i poesien har egentlig vært kjent til alle tider, særlig blant undertrykte folkeslag og grupper som alltid har tydd til sang og musikk for å uttrykke sin smerte og styrke hverandres håp. Tenk bare på betydningen av negro spirituals for de amerikanske slavene i sin tid. Men også innen psykologi og psykiatri har denne kunnskapen lenge vært kjent. Allerede da det første mentalsykehuset ble etablert i Amerika i 1751, for øvrig av Benjamin Franklin, inngikk skriving av dikt som et av behandlingstilbudene.

Når vi leser dikt som berører oss, kan det åpne opp nye perspektiver på livet og på oss selv, og gi oss bedre innsikt i våre tanker og følelser. Poesien bidrar altså til å utvide og utvikle vår erkjennelse og erfaring. Diktene kan også gi oss en følelse av å bli sett og forstått – ved at et annet menneske uttrykker det vi selv tenker og føler. Dermed kan vi oppleve en slags samhørighet med dikteren og gjennom det få håp og styrke i møte med vanskeligheter. Dessuten kan diktene hjelpe oss til å kommunisere, med oss selv og andre, formidle det vi ikke klarer å uttrykke med egne ord. Alt dette er egenskaper vi kjenner igjen fra, eller som ligger tett opptil, psykoterapi, og som bidrar til at terapi har en positiv effekt.

Så til Svein Larsen sitt innlegg: På en temmelig harselerende og sleivete måte stiller han spørsmål ved om jeg har empirisk belegg for å hevde at dikt er god terapi, og om jeg som psykolog og professor bør fremsette slike påstander. Han svarer selv på begge spørsmålene, og svaret er nei.

Innimellom all retorikken og alle usaklighetene har han ett interessant poeng, nemlig hva vi egentlig vet om betydningen av poesi i et psykologisk perspektiv. Det er riktig at det meg bekjent finnes lite empirisk forskning på den terapeutiske betydningen av poesi. Det er likevel et ubestridelig faktum at mange mennesker åpenbart opplever det som positivt og givende å lese dikt, ikke minst i møte med egne vanskeligheter i livet. Derfor gjør vi selvsagt ikke noe galt når vi forteller om dette til våre klienter, eller formidler det i andre sammenhenger. Om det på noen måte kan erstatte psykologisk behandling, er selvsagt høyst uvisst. Det har jeg heller ikke hevdet.

I stedet for å prøve å latterliggjøre og desavuere den terapeutiske betydningen av poesi, angivelig fordi den ikke er påvist gjennom eksperimentelle studier, burde Svein Larsen som forsker heller undre seg over hvorfor så mange mennesker finner trøst i å lese dikt. I stedet for å avvise at poesien har noe å bidra med, burde han heller prøve å finne ut hva den kan bidra med, under hvilke betingelser, og hvorfor.

Det har jeg for min del til hensikt å gjøre. Vi holder for tiden på å planlegge et forskningsprosjekt som nettopp skal prøve å fremskaffe empirisk viten om hvilke mentale og emosjonelle mekanismer som gjør seg gjeldene når vi leser dikt og hører på sangtekster. Gjennom dette prosjektet vil vi forhåpentligvis lære mer om *hvorfor* poesi kan være god terapi.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 2, 2006, side

TEKST

Frode Thuen, Senter for kunnskapsbasert praksis, Høgskolen i Bergen