

# Bibliotekarstudentens nettleksikon om litteratur og medier

Av Helge Ridderstrøm (førsteamanuensis ved OsloMet – storbyuniversitetet)

Sist oppdatert 11.10.24

Om leksikonet: [https://www.litteraturogmedieleksikon.no/gallery/om\\_leksikonet.pdf](https://www.litteraturogmedieleksikon.no/gallery/om_leksikonet.pdf)

## Litteraturterapi

Også kalt “biblioterapi” m.m. (innen såkalt “medical humanities”). “Terapi” kommer fra et gresk ord for helbredelse, behandling, pleie. Litteratur brukt til å forbedre lesernes psykiske helse. Hjelp til refleksjon og selvvinnsikt gjennom lesing.

“*Bibliotherapy*, [ordet for] the use of books within therapeutic contexts, first appeared in the *Atlantic Monthly* in 1916. Sometimes referred to as *biblioguidance*, *bibliocounseling*, *literatherapy*, *bookmatching* or *reading therapy*, bibliotherapy involves the use of books and other media to facilitate both normal development and clinically significant problems. *Clinical bibliotherapy*, utilized by mental health practitioners, addresses emotional-behavioral problems to meet therapeutic goals.” (<http://counselingoutfitters.com/vistas/ACAPCD/ACAPCD-02.pdf>; lesedato 15.11.13) Bruk av bøker i terapi, dvs. til problemløsning og/eller selvhelbredelse. Mange typer litteratur kan brukes, inklusiv tekster skrevet av deltakere i terapigrupper.

“Bibliotherapy is a psychosocial or psycho-educational intervention for mental health problems, centred on the use of reading to provide insight. [...] For readers, outcomes of the reading experience included emotional engagement, distraction and escapism, social support, and locating useful information to help them cope.” (Liz Brewster i Rothbauer, Skjerdningstad m.fl. 2016 s. 167)

“Bibliotherapy refers to the therapeutic use of books, to further self-growth, understanding or healing, for both clinical and non-clinical aims (Hynes, 1980). Bibliotherapeutic studies have typically investigated whether reading a book is less, more or just as helpful as regular therapy, and most studies report significant positive effects of reading books. Schrank (1981) concluded in a review that bibliotherapy has a beneficial effect on a range of problems, helping people to change their attitudes and behaviour and to develop a better sense of self.” (Koopman 2011 s. 242)

“Literatherapy, combining literature with psychotherapy refers to the direct and intentional use of literature in the practice of psychotherapy. This means the specific use of literary works and/or literary forms (metaphors, similes, allegories,

etc.) to facilitate and enhance the process of psychotherapy [...] I have described the use of literatherapy with groups of mentally ill patients at Agnew State Hospital in San Jose, California. A literary work (usually a short story) is read aloud to the group. The members of the group are then allowed and encouraged to react in their own way to the story as a life situation: to ideas and values, to conflicts and problems, to attempted solutions, in fact, to anything in the story or related to it. This, in turn, leads to interaction among the group members, relating either to the story or each other's reactions and attitudes. Eventually, personal problems are brought to light and worked through in the relevant context out of which they have naturally and meaningfully evolved. [...] This pattern is usually the same and leads from the general, the universal, to the specific and personal. Basically, the pattern is not much different in individual psychotherapy. There, too, it leads from the general to the personal. Of course, one may not read stories to one's individual patient, but rather use occasionally a tale, an anecdote, a fable, a metaphor or a quote from a poem. These serve the same function as the story which is read in the group. Naturally, when a therapist uses these literary forms in an ongoing process of psychotherapy, they will be much more focused and more closely related to the immediate context of the therapy session. A young woman, who in her youth was berated by her family because she was different from them in her values and life style, developed great guilt and a negative self-image. Discussing with her the tale of [H. C. Andersens eventyr] *The Ugly Duckling* at the proper time in therapy would achieve much greater and richer therapeutic effect” enn en vanlig terapeutisk samtale (Michael Shiryon i <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0090909277900035>; lesedato 29.11.13)

Den amerikanske presten og essayforfatteren Samuel Crothers “first used the term “bibliotherapy” in 1916. It was adopted by librarians who saw the value of having a special designation for the practice of selecting and using books helpful to psychiatric patients. Early use of the term specified the use of informational books, such as Karl Menninger's *The Human Mind* as well as of selected imaginative novels whose characters could serve as models or warnings to the reader. The Menninger doctors of Topeka, Kansas, collaborated closely with hospital librarians because they felt that the librarians knew both the patients and the literature that might draw them out. While librarians kept the use of the term “bibliotherapy” alive, the services did not include planned discussion of the reader's personal reactions to materials. This form of the “interactive process” or “interactive dialogue” evolved later with the popularity of group therapy in the 1960s.” (Karen vanMeenen m.fl. i <https://poetrytherapy.org/History>; lesedato 05.10.24)

“In 1928, Eli Greifer, an inspired poet who was a pharmacist and lawyer by profession, began a campaign to show that a poem's didactic message has healing power. Poetry was Eli's passion, and he gave his time and energy to this life-long interest. He organized the Village Arts Center and the Messagists Club on 8th Street in the Village of New York City, and then he created the “Remedy Rhyme Gallery.” He became a volunteer in order to test his theories. In the 1950s he started

a “poemtherapy” group at Creedmore State Hospital. In 1959, Greifer facilitated a poetry therapy group at Cumberland Hospital with two supervising psychiatrists, Dr. Jack J. Leedy and Dr. Sam Spector. Although Greifer died in 1966, this remarkable humanitarian played a key role in the development of what we now call “Poetry Therapy”. He passed along his love of “poemtherapy” to Dr. Leedy, whose drive and pioneering spirit led to the creation of the Association for Poetry Therapy. While Dr. Leedy continued to explore the therapeutic benefits of poetry at Cumberland Hospital and the Poetry Therapy Center in New York, Ann White (co-author with Deborah Grayson of *Parents and Other Strangers*, 1987) was working with the Nassau County Recreation Department and created an experimental project that brought the therapeutic benefits of poetry to hospitals, rehabilitation centers, and schools for special children. Concurrently, Gil Schloss, Ph.D. (author of *Psychopoetry*, 1976) was conducting “psychotherapy” sessions with individuals and groups at the Institute for Sociotherapy in New York. In 1969, they joined with Dr. Jack Leedy to found the Association for Poetry Therapy. Morris R. Morrison, Ph.D., poet and educator (author of *Poetry as Therapy*, 1986) was a great supporter of the Association and drafted the first systematic set of standards for certification in the field. This document was published in the *Association of Hospital and Institution Libraries Quarterly* in 1973.” (Karen vanMeenen m.fl. i <https://poetrytherapy.org/History>; lesedato 05.10.24)

Det amerikanske “Bibliotherapy Research Institute” ble etablert i Columbus i USA i 1977 (Putzer-Maier 2018 s. 44).

“The 1970s also saw the development of several groups or training institutes. Arthur Lerner, Ph.D., RPT (*Poetry in the Therapeutic Experience*, 1976) founded the Poetry Therapy Institute on the west coast. Arleen Hynes (co-author of *Bibliotherapy – The Interactive Process: A Handbook*, 1986), librarian at St. Elizabeths Hospital in Washington, DC, founded the Bibliotherapy Roundtable. Morris Morrison founded the American Academy of Poetry Therapy in Austin, Texas. Jennifer Groce Bosveld (author of *Topics for Getting in Touch*, 1982) created the Ohio Poetry Therapy Center and Library in Columbus, Ohio. [...] In 1960, the psychiatrist, Smiley Blanton wrote *The Healing Power of Poetry*, based on several years of practice. Dr. Jack Leedy ascribes his early enthusiasm for poetry in psychotherapeutic practice to Eli Greifer, who published a pamphlet, *Principles of Poetry Therapy* in 1963. By 1969, Dr. Leedy had motivated several mental health practitioners to contribute articles about their use of poetry to his historic collection, *Poetry Therapy: The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders*. Molly Harrower, a psychologist, came out with *The Therapy of Poetry* in 1972. Dr. Leedy, in 1973, provided further evidence of the use of poetry in practice when he edited *Poetry the Healer*. In 1978, Rhea Joyce Rubin, a librarian, published two books which contribute to theory and are valuable evidence of the growth of the field, *Using Bibliotherapy: A Guide to Theory and Practice*, and *Bibliotherapy Sourcebook*. In the same year, Arthur Lerner, Ph.D., a clinical psychologist, published *Poetry in the Therapeutic Experience*. Arleen

Hynes and Mary Hynes-Berry provided the field in 1986 with the first comprehensive text, *Bibliotherapy – The Interactive Process: A Handbook*. In 1987, NAPT started the *Journal of Poetry Therapy: The Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, Research and Education* under the editorship of Nicholas Mazza, Ph.D., RPT, a professor of social work. The most comprehensive history, theory and practice of poetry therapy can be found in Nicholas Mazza's (2017) *Poetry Therapy: Theory and Practice*, 2nd ed." (Karen vanMeenen m.fl. i <https://poetrytherapy.org/History>; lesedato 05.10.24)

"Bibliotherapy schemes like *Books on Prescription*, *Get into Reading*, and the *Reading and You Service (RAYS)* have operated in British public libraries since 2000" (Liz Brewster i Rothbauer, Skjerdingsstad m.fl. 2016 s. 167).

I antikken skal bibliotekbygningen i Alexandria ha hatt innskriften "psychēs iatreion", som betyr "medisin for sjelen" eller "helbredelsessted for sjelen" (Isabella Wagner i <https://www.grin.com/document/371428>; lesedato 19.06.20). "Tanken om litteraturens helbredende kraft er næsten så gammel som litteraturen selv. Over indgangen til et bibliotek i Alexandria fandt man inskriptionen "sjælens medicin", og Aristoteles redegjorde for det litterære dramas terapeutiske effekter som en form for sjælelig renselse." (Mette Steenberg i [https://pure.au.dk/ws/files/71556278/Steenberg\\_Almen\\_Praksis.pdf](https://pure.au.dk/ws/files/71556278/Steenberg_Almen_Praksis.pdf); lesedato 25.02.23)

"Historically, the first Poetry Therapist on record was a Roman physician by the name of Soranus in the first century A.D., who prescribed tragedy for his manic patients and comedy for those who were depressed. It is not surprising that Apollo is the god of poetry, as well as medicine, since medicine and the arts were historically entwined." (Karen vanMeenen m.fl. i <https://poetrytherapy.org/History>; lesedato 05.10.24)

Den britiske forfatteren Jane Austens romaner fra begynnelsen av 1800-tallet "have been dispensed as therapy for shell-shocked soldiers in times of war." (Tauchert 2005 s. 86) "During World War I, she was seen as so safe and calm that her books were prescribed as a restorative to shell-shocked survivors of the trenches. For the war veteran Robert Chapman, a lexicographer and editor who had studied classics at Oxford, Austen exemplified the solid English values that the war had been fought to protect. [...] in the years surrounding World War I, Chapman's view of Austen – safe, solid, reassuringly English – had dissenters. Some of those disillusioned by the carnage of the war perceived a kindred spirit in a novelist they saw as tough-minded and realistic. "She is the contemporary of a generation whose ideals have blown up," the Princeton University scholar Claudia L. Johnson wrote, "a generation that respects the humor of little things, home things, not because they are darling, diminutive, or manageable, but more tragically because big bombastic things have been shown to be shams." (Yaffe 2013 s. 104-105)

“In his short story “The Janeites,” which was first published in 1924, Rudyard Kipling depicts an all-male group whose devotion to Austen helped them cope with the Great War.” (Wells 2011 s. 221)

“1923: Bibliotherapy pioneer Sadie Peterson Delaney establishes a library in the Veterans Hospital in Tuskegee, Alabama.” (Eberhart 2006 s. 379)

“The use of books selected on the basis of content in a planned reading program designed to facilitate the recovery of patients suffering from mental illness or emotional disturbance. Ideally, the process occurs in three phases: personal identification of the reader with a particular character in the recommended work, resulting in psychological catharsis, which leads to rational insight concerning the relevance of the solution suggested in the text to the reader’s own experience. Assistance of a trained psychotherapist is advised.” (Joan M. Reitz i [http://lu.com/odlis/odlis\\_c.cfm](http://lu.com/odlis/odlis_c.cfm); lesedato 30.08.05)

Den amerikanske dikteren og apotekeren Eli Greifer stilte i sitt apotek ut dikt som skulle fungere som resepter (Putzer-Maier 2018 s. 44). “In 1928, Eli Greifer, an inspired poet who was a pharmacist and lawyer by profession, began a campaign to show that a poem’s didactic message has healing power. Poetry was Eli’s passion, and he gave his time and energy to this life-long interest. He organized the Village Arts Center and the Messagists Club on 8th Street in the Village of New York City, and then he created the “Remedy Rhyme Gallery.” He became a volunteer in order to test his theories. In the 1950s he started a “poemtherapy” group at Creedmore State Hospital. In 1959, Greifer facilitated a poetry therapy group at Cumberland Hospital with two supervising psychiatrists, Dr. Jack J. Leedy and Dr. Sam Spector. Although Greifer died in 1966, this remarkable humanitarian played a key role in the development of what we now call “Poetry Therapy”. He passed along his love of “poemtherapy” to Dr. Leedy, whose drive and pioneering spirit led to the creation of the Association for Poetry Therapy.” (<https://poetrytherapy.org/History>; lesedato 18.06.24)

Den amerikanske psykiateren Jack Leedy utviklet på 1950-tallet sammen med kollegaen Arthur Lerner det de kalte “Poetry Therapy”, og bidro til at det på 1960-tallet ble etablert en forening for poesi-terapi (Putzer-Maier 2018 s. 44).

“Bernstein and Rudman (1989) reported how, in a non-clinical setting, reading literature can help children during grief. Based on results of other (anecdotal) bibliotherapy studies, these authors speculated that reading during grief can have the following emotional and cognitive functions, all of which are loss-oriented: (1) identifying with characters who are in a similar situation or have similar problems *further understanding of or insight into one’s own loss*; (2) identification can also provide a *sense of recognition and support* by affirming that one is not alone in grief; (3) reading about new events and characters can provide temporary *distraction from the complications of grief*; (4) empathizing with characters helps to

express feelings of sadness, anger and fear, possibly leading to a sense of relief (*catharsis*); (5) reflecting on how one's own situation can be compared to the narrative world can lead to further personal *insight*; and (6) the narrative can offer words that one did not yet have, making it easier to give words to grief and leading to *better understanding/insight* (Bernstein & Rudman, 1989). Of these functions, only the third (temporary distraction) implies direct avoidance of the loss; all the others imply confrontation. All of the functions Bernstein and Rudman (1989) discuss in the context of children's grief could also be applicable to adults. In fact, empirical research by Zeelenberg and Spiertz (1993) into the reasons why adults with depression choose to read arrives at a similar list of reading's functions. [...] The explored functions were: distraction (from one's problems through reading about someone else's), recognition (of one's problems, feelings, and/or experiences in the work's characters and themes), insight (becoming more aware of the content of one's problems/feelings, experiencing increased self-understanding and becoming able to put one's feelings into perspective), and catharsis (becoming more at ease through reading, feeling relieved of negative emotions)." (Koopman 2014 s. 70-72).

"What all bibliotherapeutic studies seem to agree on is that *recognition* is a salient feature in the comforting impact of a literary narrative on readers. The feeling that you are not alone, that there are others – even if they are fictional – who share your experience and are able to give a voice to those shared troubles can be extremely comforting." (Koopman 2011 s. 243)

"[R]eading can provide readers struggling with a difficult life event with role models, insight, support, and the purging of negative feelings. These beneficial effects appear to be mainly achieved through recognition." (Koopman 2011 s. 243-244)

"In a selected sample of people suffering from depression, people reported the following reasons why books were helpful to them: 1. recognition/ identification, 2. insight into one's own motives and behaviour, 3. support, and 4. advice for living (Zeelenberg & Spiertz, 1993)." (Koopman 2011 s. 243-244)

"[B]iblioterapi kan gi mennesker et rikere språk på sitt indre liv og dermed åpne for ny selvinnsett og positiv forandring. Biblioterapi handler om at vi som lesere identifiserer oss med boken, kjenner oss igjen i persongalleriet, og lever oss inn i boken på en slik måte at vi indirekte kommer til å se vårt eget liv i helt nytt perspektiv. [...] Biblioterapi handler om å trenge inn i en tekst og lete etter gjenkjennelse, medfølelse eller det man kanskje kan kalle en ahaa-opplevelse. Man finner en slags forløsning eller katarsis i det man kommer i kontakt med følelser som tidligere var skjulte. Det vil si at teksten åpenbarer følelser og stemninger som gir gjenklang i oss selv. Teksten fungerer på den måten som en portåpner til vårt eget indre liv. [...] Biblioterapi kan bidra til å styre vår evne til (selv)innsett slik at vi klarer å innta flere perspektiver og opprettholde refleksjonsevne i pressende eller

vanskelige situasjoner. Innenfor psykisk helse definerer man ofte sunnhet som evnen til å plassere språk og forståelse mellom impuls og handling. Bøker kan styrke vår kognitive kapasitet og utvikle vårt "språklige verktøy" slik at vi i større grad kan håndtere våre følelser og innskytelser på en adekvat måte. [...] en av de viktigste markørene i forhold til mental selvutvikling omkranser evnen til å innta forskjellige perspektiver. Dersom man kognitivt sett ikke klarer å leve seg inn i andres opplevelser, er man også avskåret fra dypere medfølelse og kjærlighet. [...] Biblioterapi er også en øvelse i å sette seg inn i andre perspektiver, forstå livets fasetter på nye måter, og dermed møte tilværelsen med stadig mer fleksible fortolkningsmuligheter. Denne fleksibiliteten kan dernest styrke vår evne til medfølelse og forståelse, noe som videre er verdifullt for sosial intelligens og evnen til å opprettholde gode relasjoner til andre mennesker. [...] Biblioterapi kan bli et problem dersom man er feildiagnostisert og leter etter seg selv i tekster som ikke egner seg. Ofte finner man det man leter etter, og i verste fall leser man seg til problemer man ikke hadde i utgangspunktet." (psykolog Sondre Risholm Liverød i <https://www.webpsykologen.no/artikler/biblioterapi/>; lesedato 04.12.18)

"[C]atharsis is widely recognized as the use of literature, art, theatre, or music to provide relief through learning about difficult subjects. "A friend told me that after her mum died, she read an awful lot of literature which revolved around the death, as a way of processing it." (Olivia) "Processing" emotions using literary depictions is at the heart of the concept of catharsis. Another participant (Julia) repeatedly returned to a text exploring the grief felt following the death of a child, thus presenting another example of using literature for cathartic purposes. She repeatedly reread the book in low periods; she felt that reading about someone who had gone through a similar traumatic experience helped put her own loss into perspective." (Liz Brewster i Rothbauer, Skjerdningstad m.fl. 2016 s. 175)

"Experiencing empathy in relation to characters' narratives and identifying their own emotions in the texts made participants feel less alone, besides legitimizing their own reactions to experiences. While most participants found their experiences represented in fiction, some also spoke of self-help literature providing this validation: "I'm not unique in feeling this way, because for there to be a book written about [anxiety], it's got to be fairly commonplace. So it's reassuring. It validates the way that I'm feeling" (Louis). Vivienne, who had experienced depression following the suicide of her husband, spoke of the way that reading about people who had undergone similar experiences, albeit fictional ones, helped her cope with her own emotions and grief. "Because grief is a bit like a madness, you do kind of think 'I'm going crazy.' In that time, it was a mood thing, it was a coping mechanism." Vivienne felt that the power of literature to articulate inexpressible emotions was of immense value and helped her understand her own feelings. She discussed her recognition of feelings of grief and loss in indirectly related literature. When talking of *The Lovely Bones* by Alice Sebold, she commented: "you feel almost validated. The emotions and feelings you had ... that wasn't just me. It's there and it's real." She recognized the importance of reading

about other's situations and reflecting on them in light of her own circumstances.” (Liz Brewster i Rothbauer, Skjerdingstad m.fl. 2016 s. 175-176)

“Adult readers who participated in studies about reading experiences that had transformative impact on them, indicated that they vividly imagined the setting and characters in texts (*imagery*), recognized aspects of themselves or others in characters (*identification*), enacted and embodied the experiences of a character (*experience-taking*), evaluated characters positively or negatively (*character evaluation*), felt sympathy and compassion for characters (*sympathy*), and noticed which words, phrases or sentences were particularly striking or evocative to them (*aesthetic awareness*). For the readers investigated, these particular experiences preceded new or deeper insights into themselves and others (*self-other insights*).” (Olivia Fialho i <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311983.2019.1692532>; lesedato 21.10.21)

Litteratur setter ord på mye som ellers ville forblitt i det usagte (Carlo Brune i Ott og Wrobel 2018 s. 72). Litteraturen kan vise viktige handlingsalternativer i menneskers liv (Carlo Brune i Ott og Wrobel 2018 s. 71).

“I praksis er biblioterapi noe som er myntet på mennesker med lettere problemer som ved hjelp av bøker og artikler (på nett eller i papirform) langt på vei kan hjelpe seg selv. Ofte handler det om å styrke evnen til refleksjon og øke evnen til å innta stadig flere perspektiver på seg selv og tilværelsen. En viktig del av biblioterapien er en påfølgende samtale og diskusjon av den teksten man har lest. Det kan gjerne foregå i en gruppe som en tilpasset “lesesirkel”. I England har man bibliotekarer som anvender biblioterapi på offentlige bibliotek. Det finnes også sykehus som har bibliotek hvor biblioterapi er et fokusområde i forhold til flere pasientgrupper. I slike tilfeller hender det at ulike fagpersoner benytter seg av bøker som en supplerende intervensjon i forhold til sin pasientgruppe. I noen tilfeller er det slik at bibliotekaren samarbeider med legen, psykologen eller den behandlingsansvarlige. Det kalles gjerne for klinisk biblioterapi hvor behandleren har det overordende ansvaret, men samarbeider med husets bibliotek som et supplement til annen behandling.” (Sondre Risholm Liverød i <https://www.webpsykologen.no/artikler/biblioterapi/>; lesedato 04.12.18)

“Prosjekter med biblioterapi foregår over hele Storbritannia og fremmer lesing av skjønnlitteratur for å styrke mental og emosjonell helse, og bibliotekene brukes til å finne bøker som kan hjelpe den enkelte til å takle ulike problemer – sykdom, gjeld, familiekonflikter osv. Kirklees Libraries i Nord-England var først ute med bruken av skjønnlitteratur og lyrikk for å hjelpe personer som lider av stress og milde depresjoner eller føler seg isolerte og ensomme. Prosjektet startet i 2000 og har utviklet seg til et vellykket samarbeid med National Health Service Primary Care Trust i seks områder av Kirklees og Calderdale. Allmennpraktiserende leger i Wales har siden 2005 skrevet ut resepter til pasienter som de mener kan ha nytte av opplegget, og sendt dem på biblioteket for å låne bøker fra en liste over spesielt



utvalgte titler om emner som overspising, depresjon, angst og sorg. Biblioterapi skal selvsagt ikke erstatte tradisjonelle behandlingsmetoder for sårt trengende pasienter, men de gir pasienter og helsearbeidere en alternativ metode når de arbeider med strategier for mestring.” (Riel, Fowler og Downes 2011 s. 167)

“[W]ithin the realm of social work, Barker (as cited in McCoy & McKay, 2006) suggested that bibliotherapy is “the use of literature and poetry in the treatment of people with emotional problems or mental illness” [...] Counsellors are interested in using self-help bibliotherapy with their clients for a number of reasons. These include providing an alternative method of learning for clients, encouraging client responsibility for change, accelerating therapy, and supporting clients’ desires to work on secondary concerns when therapy time is being used on higher priority issues” (Kramer 2006).

“Simply stated, bibliotherapy can be defined as the use of books to help people solve problems. Another, more precise definition is that bibliotherapy is a family of technique for structuring interaction between a facilitator and a participant based on mutual sharing of literature (Pardeck, 1989). [...] interest in the use of bibliotherapy appears to have increased in the past few years. This most likely reflects the increase of societal and familial problems in the United States – rise in divorce, alienation of young people, excessive peer group pressure, alcohol and drug abuse, and so on. [...] Bibliotherapeutic intervention may be undertaken for many reasons: (1) to develop an individual’s self-concept; (2) to increase an individual’s understanding of human behavior or motivations; (3) to foster an individual’s honest self-appraisal; (4) to provide a way for a person to find interests outside of self; (5) to relieve emotional or mental pressure; (6) to show an individual that he or she is not the first or only person to encounter such a problem; (7) to show an individual that there is more than one solution to a problem; (8) to help a person discuss a problem more freely; and (9) to help an individual plan a constructive course of action to solve a problem. [...] fictional works are best for discussion purposes because participants can talk about the characters in a book rather than about themselves (Smith, 1989). [...] Arleen Hynes’s book, “Bibliotherapy Handbook,” is considered a good all-around introduction to bibliotherapy. It defines the types of bibliotherapy and details what the practitioner needs to know, including basic information on how to become a bibliotherapist (Smith, 1989).” (Samuel R. Evans i [http://healing.about.com/od/bibliotherapy/a/bibliotherapy\\_3.htm](http://healing.about.com/od/bibliotherapy/a/bibliotherapy_3.htm); lesedato 03.12.13)

“[T]here are organizations which arrange reading groups for people with depression or other mental illnesses, for people recovering from drug addiction and alcoholism, and it helps them to improve” (Steve Brie og William Rossiter i <https://pdfs.semanticscholar.org/5f41/002f8bdf74f64295e782e22f7ab8ff21486a.pdf>; lesedato 13.02.20).

“Biblioterapi – ett sätt att hantera barnens självmord [...] “Många gånger tog det stopp för mig i läsningen, jag fick lägga ifrån mig boken. Men det gjorde inget, vid träffarna blev jag påfylld även om jag inte hade läst”, säger Björn Andersson som liksom Josefine Selberg deltagit i en biblioterapigrupp för personer som förlorat ett barn i självmord. Att läsa tillsammans och diskutera litteraturen kan ha en läkande effekt. Biblioterapi är en metod som sprider sig i många länder. [...] Björn Andersson och Josefine Selberg har båda förlorat barn i självmord. Att läsa tillsammans var läkande på ett alldeles särskilt vis. Josefine förklarar: “Man behöver inte prata om sin egen situation om man inte orkar, utan prata om det som står i boken”.” (<https://www.svd.se/biblioterapi--ett-satt-att-bearbeta-barnens-sjalvmord>; lesedato 04.12.18)

Det har blivit etablerat litteraturterapeutiska grupper för bland andra personer som lider av angst, innsatte i fängelser och rusavhengige.

“Vil du være med til at bekæmpe social udsathed med skønlitteratur og skabe meningsfulde og stærke læsefællesskaber for mennesker på kanten af samfundet? Læseforeningen søger nye frivillige læseguider i København, Odense og Århus, som skal være med til at opstarte åbne, tilgængelige læsefællesskaber for socialt udsatte voksne. [...] Læseforeningen er en civilsamfundsorganisation, der arbejder for at modvirke udsathed og skabe øget trivsel, empowerment og mental sundhed ved at etablere skønlitterære fællesskaber for folk i alle aldre, livssituationer og på tværs af samfundslag. [...] Ved at etablere skønlitterære fællesskaber sammen med mennesker i udsathed, skaber vi meningsfulde møder mellem mennesker på kanten af samfundet. Vi søger læseguider der vil læse på fx herberger [...] Som frivillig læseguide vil du blive del af vores frivilligteam, som læser mod udsathed, og i praksis være med til at skabe øget trivsel gennem inspirerende, styrkende læsefællesskaber, og dermed modvirke udsathed, ensomhed og social isolation. Du vil læse en gang ugentligt i dagtimerne ca. 1,5 time for din læsegruppe. Du kan læse alene eller dele læsegruppen med en anden læseguide.” (<https://www.laese-foreningen.dk/nyheder/vi-sger-nye-frivillige-lseguider-til-at-lse-med-socialt-udsatte-voksne>; lesedato 19.12.22)

“The reading cure [...] The idea that literature can make us emotionally and physically stronger [...] The rise of book groups is one of the most heartening phenomena of our time, but this is an unusual one, including as it does Val and Chris from a homeless hostel, Stephen who suffers from agoraphobia and panic attacks and hasn't worked for 15 years, Brenda who's bipolar, Jean who's recovering from the death of her husband, and Louise who has Asperger's syndrome. Most of the group are avid readers but for one or two it's their first experience of Shakespeare since school. Under the umbrella of Jane Davis's “Get into Reading” scheme, there are now around 50 groups like this across Merseyside: groups in care homes, day centres, neurological rehab units, acute psychiatric wards, cottage hospitals, sheltered accommodation and libraries; groups for people with learning disabilities, Alzheimers, motor-neurone disease, mental health

problems; groups for prisoners, excluded teenagers, looked-after children, recovering drug-addicts, nurses and carers; groups that are small – no more than 10 – so there’s a sense of intimacy. [...] These reading groups aren’t just about helping people feel less isolated or building their self-esteem. Nor are they merely a pretext, in an area of high unemployment, for giving the experience of working as a unit. More ambitiously, they’re an experiment in healing, or, to put it less grandiosely, an attempt to see whether reading can alleviate pain or mental distress. For Kate, who has suffered from severe rheumatoid arthritis for 30 years, the answer is clear: “Reading pushes the pain away into a place where it no longer seems important. No matter how ill you are, there’s a world inside books which you can enter and explore, and where you focus on something other than your own problems. You get to talk about things that people usually skate over, like ageing or death, and that kind of conversation – with everyone chipping in, so you feel part of something – can be enormously helpful.” Others say the same: “I’ve stopped seeing the doctor since I came here and cut down on my medication”; “being in a group with other women who have what I had, breast cancer, didn’t help me, but talking about books has made a huge difference.” ” (Blake Morrison i <https://www.theguardian.com/books/2008/jan/05/fiction.scienceandnature>; lesedato 26.02.20)

“Siden 1920-tallet har biblioterapi vært et fenomen, men som terapiform har den gått i bølgedaler. Nå er det England som er ledende på området. [...] Det er ingen bestemt definisjon, men oppsummert kan man kanskje si at det er litteratur i helsesammenheng. Det kan være alt fra som de har i England, hvor det er sånn at man får bok på resept fra fastlegen. Men det er da typisk selvhjelps litteratur, og ikke skjønnlitteratur. [...] Det med at selvhjelps bøker hører til her er mer opplagt. Men det med skjønnlitteraturen er ikke like selvfølgelig. Skjønnlitteratur kan ha en terapeutisk effekt på mange nivåer, gjennom å for eksempel kjenne seg igjen i en karakter. [...] Schade skal starte en lesegruppe nå i vår, på Ullevål, med en gruppe tilhørende en avdeling for rusavvenning. - Det er en helt spesiell form for lesegruppe. Det som er litt viktig her er at det ikke blir kalt biblioterapi. Jeg bruker ikke det terapi-begrepet der. Det skal være en lesegruppe hvor man skal ha det hyggelig. Selv om intensjonen ikke er at det skal ha en terapeutisk effekt, så viser det seg at det kan ha det.” (Linda Schade i <http://www.radionova.no/artikkel/litteratur-som-terapi>; lesedato 16.10.15)

“[C]onsiderable research has been carried out over the past 20 years which seeks to prove the healing capacity of the arts in general and literature in particular. A study in Alabama demonstrated how depressives treated via bibliotherapy had less chance of relapse than those given medication. At Kings College, London, Gillie Bolton has explored the use of writing with a range of palliative care patients and teenage cancer sufferers.” (Blake Morrison i <https://www.theguardian.com/books/2008/jan/05/fiction.scienceandnature>; lesedato 26.02.20)

Den britiske medisinprofessoren Raymond Tallis “acknowledges that reading might be therapeutic in a variety of ways, not least in easing depression: “the

pleasure of escape into a parallel world; the sense of control one has as a reader; and the ability to distance one's self from one's own circumstances by seeing them from without, suffered by someone else and gathered up into a nicely worked-out plot – somewhere around here is the notion of the Aristotelian purgation and Sartre's idea of 'the purifying reflection'." (siteret fra <https://www.theguardian.com/books/2008/jan/05/fiction.scienceandnature>; lesedato 26.02.20)

"If books are to be therapeutic, it seems, it's because they take us to dark places rather than bright ones. As Thomas Hardy recognised, "If a way to the better there be it exacts a full look at the worst." Hence [Jane] Davis's preference for classic texts which address existential concerns, not anodyne pep-ups. Medical staff attached to her scheme have occasionally worried that such and such a poem or passage might "make things worse". But what does "worse" mean when you're talking about people on a psychiatric ward?" (Blake Morrison i <https://www.theguardian.com/books/2008/jan/05/fiction.scienceandnature>; lesedato 26.02.20)

"Above all, books chosen by the practitioner should have literary merit – a poorly written novel with stereotyped characters and simplistic answers to complex questions is probably worse than not reading anything at all and can even leave children or young people with a negative view of literature. Reading quality literature, however, can be beneficial to students, even outside the context of bibliotherapy (White, 1989). A classroom teacher who really loves literature and who has a large collection of books is in a good position to conduct bibliotherapy, if he or she possesses the other necessary personal qualifications. A practitioner must also decide whether an individual or a group therapy approach would be best in the particular situation. Individual therapy requires time-consuming one-on-one sessions, but some people feel freer to express themselves in a one-on-one situation. [...] Regardless of whether the practitioner chooses the individual or group approach, the basic procedures in conducting bibliotherapy are: (1) motivate the individual or individuals with introductory activities; (2) provide time for reading the material; (3) allow incubation time; (4) provide follow-up discussion time, using questions that will lead persons from literal recall of information through interpretation, application, analysis, synthesis, and evaluation of that information; and (5) conduct evaluation and direct the individual or individuals toward closure – this involves both evaluation by the practitioner and self-evaluation by the individual (Bibliotherapy, 1982)." ([http://healing.about.com/od/bibliotherapy/a/bibliotherapy\\_3htm](http://healing.about.com/od/bibliotherapy/a/bibliotherapy_3htm); lesedato 03.12.13) To som har forsket på biblioterapi er amerikaneren James W. Pennebaker og briten Gillie Bolton.

"I England kan du få resept på en bok hos fastlegen og hente den på biblioteket. [...] Mange mennesker kan fortelle at en bok, et dikt eller en fortelling har endret livene deres. De har valgt å skille seg etter endt lesning, de har kanskje skiftet jobb eller fått et nytt syn på livet. [...] Den terapeutiske effekten er faktisk større når man forholder seg til litteraturen som estetisk fenomen, sier [Thor Magnus] Tangerås. - Altså at man ikke oppsøker litteraturen for å finne noe bestemt, men

man leser en bok, og så åpner det seg opp noe under selve leseprosessen: et møte mellom tekst og leser der noe forandres. Når vi leser, har vi med oss hele vår forhistorie og livssituasjon inn i lesingen. Noen ganger kan vi være i en overgangsfase, noen ganger i dyp krise, og det som står i boka kan resonnerer i oss på et så dypt plan at det kan prege oss i mange år etterpå, forklarer Tangerås. [...] På Oslo Universitetssykehus jobber Linda Schade med det mange vil kalle “biblioterapi”, det vil si bruk av litteratur i helsesammenheng. Begrepet kommer fra USA på 1920-tallet, ifølge Schade, og nå er det England som er ledende innen feltet. - Men vi kaller det ikke “biblioterapi”, sier imidlertid Schade om lesegruppen hun snart starter opp blant rusavhengige på Ullevål sykehus. Likevel, selv om intensjonen ikke er at lesegruppen skal ha en terapeutisk effekt, så har den det. I lesegruppa leses en novelle eller et romanutdrag høyt, hvorpå deltakerne snakker om hvordan de reagerer emosjonelt på teksten. Det fungerer, ifølge spesialbibliotekaren. Så mens bøkene du får på resept i England er selvhjelps bøker, er det skjønnlitteraturen som her virker helbredende, akkurat som i Tangerås’ forskningsprosjekt.” (<http://blogg.deichman.no/litteratur/2015/04/30/kan-en-bok-redde-liv/>; lesedato 19.10.15)

“- Hva er den viktigste egenskapen man utvikler ved å lese? [...] - Åpenhet, svarer Tangerås. - Den som åpner seg for litteraturen åpner seg for menneskene og verden og alt det innebærer å eksistere. Fordi du kan ikke ta inn det som står der, med mindre du involverer deg følelsesmessig. Og ved å involvere deg følelsesmessig, risikerer du noe. Du vet ikke hva du får. Og du kan selvfølgelig nekte å ta imot opplevelsen. Men ved å ta den imot, har du åpna deg mer, som igjen gjør at du vil bli mer mottagelig i andre sammenhenger, forklarer forskeren. - Man har faktisk målt at man får bedret evnen til å forstå andre, utdyper Schade. Hun eksemplifiserer: - Hvis man har en diagnose i autisme-spekteret, så har man problemer med å forstå andre mennesker. Men gjennom å lese, kan man bedre den evnen. Man kommer jo på innsiden av karakterene, og dermed forstår man mer om andre mennesker og seg selv. Hvem vet? Kanskje bibliotek kan bli seriøse konkurrenter til verdens mektige legemiddelselskap på sikt?” (<http://blogg.deichman.no/litteratur/2015/04/30/kan-en-bok-redde-liv/>; lesedato 19.10.15)

Shared Reading er uforpliktende ved at personene som deltar ikke trenger å komme forberedt og ved at de ikke trenger å si noe under møtene (som kan være drop-in-møter uten påmelding). Kun å lytte er helt akseptabelt. Litteraturlesingen i Shared Reading skal ikke direkte “reparere” noe, men bidra til å bringe leseren inn på nye tankebaner, utvide horisonten, skape frigjørende erfaringer og uttrykke i språk noe leseren gjenkjenner fra egne tanker og følelser. Det å komme ut av fastlåste tankebaner, såkalte “breakthrough moments”, kan føre til gode forandringer i deltakerens liv. Deltakerne kan snakke om seg selv uten å være direkte private eller personlige. Samtale om litteraturen gjør at deltakerne snakker om opplevelser og erfaringer som de ikke ville ha gjort i andre sammenhenger (Carlo Brune i Ott og Wrobel 2018 s. 71) Håpet er at det å lese og å snakke og reflektere sammen om

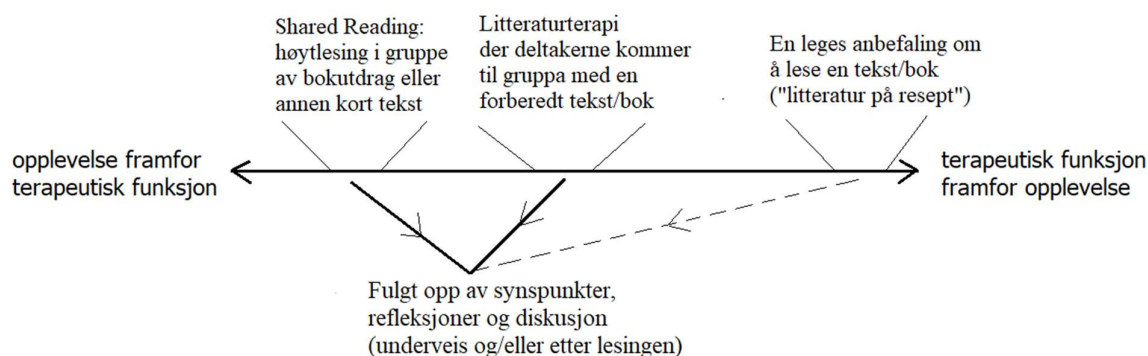
(kunstneriske) tekster skal ha transformativ virkning og føre til noe positivt livsendrende.

I Shared Reading-gruppene deles det vanligvis ut en kopi av teksten til alle deltakerne, slik at de kan velge om de vil se på teksten mens den leses, eller om de kun vil lytte. Hvis det brukes noveller eller bokutdrag, er det vanlig å stoppe underveis i lesingen for å snakke om det som er lest så langt. Korte dikt leses i sin helhet. Varigheten av hele treffet er vanligvis 1-1½ time. En Shared Reading kan f.eks. bestå i en times felles lesing av en tekst der det for maksimum hver fjerde side blir stoppet opp for samtale, og til slutt opplesning av et dikt som gjentas noen ganger og etterfølges av samtale om diktet (Carlo Brune i Ott og Wrobel 2018 s. 67).

“Metoden er enkel; den går ut på å lese en skjønnlitterær tekst høyt i en gruppe, for så å ha en samtale om teksten både underveis og etterpå. Først leser vi en novelle, så et dikt. Fokuset i samtalen er ikke på litterær analyse, men på opplevelsen av teksten. Vi undrer oss sammen. Målet er ikke å komme fram til en felles tolkning, men å bringe inn forskjellige perspektiv og opplevelser av teksten, slik at vi utvider opplevelsen for hverandre. Vi leser for å bli klokere på oss selv – og andre. Deltakerne trenger ikke å forberede seg. Alle får teksten utdelt og man velger selv om man kun vil lytte, eller følge med i teksten samtidig. Gruppas leseleder leser teksten høyt, i rolig tempo, stopper opp underveis, og inviterer til refleksjon og undring. Man trenger ikke å delta i samtalen, det er helt greit å bare lytte, og å dele opplevelsen på den måten. Diktet som blir lest etter novellen leses gjerne flere ganger, etter hvert kommer vi dypere inn i det, og her kan deltakerne også bli invitert til å lese diktet høyt. Samtalen blir ledet av leselederen, som har lært metoden Shared reading. Metoden handler om å legge til rette for å oppdage litteraturen og åpne opp for forskjellige innfallsvinkler, reaksjoner og innsikter. [...] I en Shared reading gruppe er man til stede med den friske delen av seg selv (i motsetning til kognitiv terapi og annen terapi). [...] I England er metoden mye brukt i mange sammenhenger som helsesektoren, i fengsel og rusomsorg, men også i skolen og i offentlige bibliotek. I Norge er metoden nå i ferd med å etablere seg, blant annet i bibliotek, i spesialist-helsetjenesten og i fengselsvesenet.” (<https://leselederne.no/shared-reading>; lesedato 19.12.22)

“Biblioterapi-metoden Shared reading har sitt utspring i et prosjekt som oppstod ved Universitetet i Liverpool rundt år 2000. Det startet som ren litteraturformidling, men høytlesingen i grupper ga en lindrende og legende bivirkning. - Et slikt møte mellom kultur og helse fremmer mestring, sier spesialbibliotekar Linda Schade Andersen ved Ullevål universitetssykehus. [...] Her blir man sett på som mer enn en diagnose, og det er rom for egne, personlige meninger. Vi ser at møter med litteratur åpner for samtaler vi vanligvis ikke våger å ta med fremmede mennesker. [...] I to år har Schade Andersen invitert til lesegrupper på Ullevål sykehus, for pasienter og pårørende. Tilbudet treffer særlig mennesker som bor på pasienthotellet. - Det som skiller dette fra en vanlig lesegruppe er at man ikke

trenger å forberede seg. Teksten blir lest høyt i gruppen, og det spontane møtet med noveller og dikt blir utgangspunkt for samtale.” (*Vårt Land* 8. november 2017 s. 26)



“Shared reading er spa for hjernen [...] Shared reading-metoden er utviklet av Jane Davis og The Reader Organisation i Liverpool. Jane Davis vokste nærmest opp på sin alkoholisererte mors pub. Hun har selv erfart hvordan litteratur kan redde et menneske etter at hun droppet ut av skolen som 16-åring. Som ung alenemor tok hun etter hvert en doktorgrad i litteratur ved universitet i Liverpool. Hun er opptatt av at den seriøse litteraturen, representert ved for eksempel William Shakespeare, Charles Dickens og Emily Brontë skal bli lest fordi den kan hjelpe mennesker å takle utfordringene man møter i livet. Davis ønsker at den seriøse litteraturen ikke bare skal tilhøre en velutdannet elite: “We find people who are not readers, or who have lost their connection with literature, people who are isolated, lonely, or who could otherwise benefit from reading books, and bring them together for the simple pleasure of reading aloud and discussing the thoughts and feelings that are evoked.” [...] Høytlesning gir en egen ro og tilstedeværelse. Litterært språk setter i sving andre deler av hjernen enn de vi vanligvis bruker. Det er gjort undersøkelser som viser at høytlesning av poesi har en annen effekt på hjernen enn musikk og film. Når vi hører på og følger med på en tekst som leses høyt, senkes tempoet og man fordyper seg mer i teksten og blir mer oppmerksom på formuleringer og nyanser. Vi “forsvinner” inn i teksten på en annen måte enn når vi leser den for oss selv. Det har også en beroligende effekt. [...] Ved å løfte frem og snakke om det som skjer i teksten, kan du snakke om deg selv uten å være personlig og privat. Et viktig poeng i shared reading er at man aldri leser tekster som handler om et spesielt tema eller spesielle problemer med det formål å “kurere” mennesker. Man velger tekster som handler om menneskelig erfaring som vi kan kjennes oss igjen i. Man gjør noe meningsfullt i fellesskap, gjerne med mennesker man ikke kjenner fra før og som er forskjellig fra en selv.” (Mari Vannes og Goro Aarseth i <https://blogg.deichman.no/litteratur/2018/02/20/shared-reading-er-spa-for-hjernen/>; lesedato 19.12.22)

“Alle møder teksten samtidig, og alle sidder med en umiddelbar reaktion. Det gør, at man er lidt mere på ‘slap line’ i samtalen, bruger sig selv lidt mere kreativt og måske træder ind i det mere ‘åbne rum’, der både er sårbart, men også kan være

med til at flytte os og lade os være til stede på et almenmenneskeligt plan. Derfor kan guidet fælleslæsning mere end noget andet næsten være et værn mod ensomhed. Dét, at litteraturen er omdrejningspunktet, er med til at vække sanserne og kropslige erfaringer hos deltagerne, og det sørger for, at det ofte er eksistentielle eller etiske problemstillinger, der bliver diskuteret. Det er emner med lidt mere gods i, end det vi typisk taler med andre om i almindelige sociale sammenhænge.” (Ina Lykke Schmidt og Mai Villadsen i <https://litteratursiden.dk/artikler/nar-faelles-laesning-rammer-plet>; lesedato 19.12.22)

“Alt, hvad teksten får os til at tænke på eller føle, er velkomment. Ofte bliver både handling og de fiktive karakterer diskuteret, og vi taler om, hvad der videre sker i historien. Andre gange taler vi om sproget, beskrivelser af steder og hvad vi ser for os samt stemninger, følelser og associationer. Så genoptages læsningen, og på den måde veksles der mellem højtlæsning og samtale. Læseguiden har ansvar for valg af litteratur og facilitering af samtalen. Han eller hun er trænet i at vælge god litteratur til formålet og i at stille spørgsmål, der åbner op for teksten og inviterer ind i læsningen.” (<https://www.laeseeforeningen.dk/guidet-faelleslaesning>; lesedato 19.12.22)

“ “Shared reading” presents an interesting case for researching the reading experience, for it cuts across traditional distinctions between pleasure and utility as well as between silent and expressive, and individual and social forms of reading. Such a case takes reading for pleasure seriously and lifts personal and non-expressed responses to the literary text into a collective setting of shared reflections.” (Mette Steenberg i Rothbauer, Skjerdingstad m.fl. 2016 s. 185)

“Shared Reading affords participants experiences of collective wondering. It encourages disclosures, negotiations and vicarious feelings of being moved prompted by the responses of one’s fellow readers. [...] cultivating an attitude of wonder. The task is not to explain the text as if being of higher knowledge, but to keep one’s eyes on the text while reading as well as carefully conduct the participants’ sharing of thoughts, affects, memories, and so forth. Following Rancière, the Reader Leader’s role is to facilitate: to allow participants to appropriate the literature and translate it to their own life-worlds. Investment in particular learning outcomes has to be suspended. Thus, a double suspension is required: of one’s inclination to impart knowledge, and one’s wish to obtain pre-defined outcomes. [...] This transpersonal space emerges through distributed cognitive acts of productive diversion, complementarity of perspectives, bridging, musement, vivid embodiment, lucid imaginings, personal disclosures of affects and memories, vicarious empathy and shared silences. [...] The practice of Shared Reading shows that readers can come to tolerate what Keats famously termed “negative capability” (tolerance of not-knowing) regarding the achievement of meaning clarity (tolerating underspecificity and polysemic indeterminacy) and to sustain attention to embodiment through collective effort, in order to experience meaning-fullness.” (Kjell Ivar Skjerdingstad og Thor Magnus Tangerås i <https://>



oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/8241/23311983.2019.1688631.pdf; lesedato 25.05.23)

En lesegruppe var for dyslektikere. “Det var unge folk av begge kjønn med variert bakgrunn, nasjonalitet, yrke og utdanning. Det ble skikkelig bra. Vi leste novellen “Der nede sørger de ikke” av Bjarte Breiteig. Novellen handler om to gutter som raserer keramikk- og sløydsalen, og dette medførte en del refleksjoner rundt sinnemestring. Den ene gutten i novellen har vært død i syv og et halvt minutt pga drukning en gang, og han påstår at det var deilig. Et par av deltakerne sa at dette stemte. De hadde også hatt nær-døden-opplevelser og syntes beskrivelsen var god. Samtalen var engasjert, men en annen deltaker syntes den ble nokså morbid. Vi avsluttet med å lese et munter-alvorlig dikt av Gro Dahle: “Hva er det som er hardt og bløtt vått og tørt og forsvinner i luft?” Dette diktet handler om vannet, som i motsetning til mennesket, aldri forsvinner, bare reiser videre. Jeg tenkte etterpå at novellen kanskje var litt for tøff, men den skapte mye engasjement og gjenkjennelse, og jeg fikk inntrykk av at de syntes det var interessant. [...] Jeg fikk en samling til med denne fine gjengen. Da leste vi “Overraskelse” av Tania Kjeldset. Det er en novelle om en mor som inviterer til overraskelses-selskap for sønnen. Hele familien er samlet, men sønnen lar vente på seg. Her ble forsamlingen nokså skuffet over slutten på historien. Vi snakket mye om hva som kunne være grunnen til at sønnen ikke kommer, men forfatteren gir oss ingen klare svar.” (Mari Vannes og Goro Aarseth i <https://blogg.deichman.no/litteratur/2018/02/20/shared-reading-er-spa-for-hjernen/>; lesedato 19.12.22)

I Danmark har det vært lesegrupper blant annet i Kontakthuset i Aarhus (for misbruksbehandling) og i prosjektet Tid Til Læsning (for psykisk sårbare voksne). “Man har forsket på effekten af læsemetoden og fundet, at den har positive effekter på mange typer lidelser – fx depression, stress og demens – og at den blandt andet kan mindske forbruget af medicin. I England har man længe kunnet gå til lægen og få ordineret læsegruppedeltagelse på recept. Men guidet fælleslæsning er langt fra kun for psykisk sårbare.” (Ina Lykke Schmidt og Mai Villadsen i <https://litteratur.siden.dk/artikler/nar-faelleslaesning-rammer-plet>; lesedato 19.12.22)

I en lesegruppe “all admitted to having periods of difficulty reading due to depression; this is why the reading-aloud model suited them so well. However, during the period of the intervention, participants discovered that reading aloud encouraged sustained attention and concentration, and as a result, several members of the group took up this practice at home, either alone or with a partner.” (Mette Steenberg i Rothbauer, Skjerdingstad m.fl. 2016 s. 193)

“Narrativ medisin er en metode for å gjøre leger bedre rustet i møte med sine pasienter, gjennom studier av skjønnlitterære fortellinger. Narrativ medisin oppstod ved Columbia University i New York, og er fra i høst obligatorisk for legestuderenter ved Syddansk Universitet i Odense, som det første i Norden. - Når vi rammes av alvorlig sykdom, bryter fortellingen om vårt liv sammen. Det oppstår et brudd som

endrer alt. Da kan lesing – og skriving – gjenskape erindringer og redde livskvaliteter i en kritisk fase av livet, sier Anders Juhl Rasmussen, postdoktor ved Institut for kulturvidenskaber ved Syddansk Universitet. [...] Rasmussen er hovedforeleser i narrativ medisin ved Syddansk Universitet. Han har også fulgt prosjekter der litteratur blir brukt overfor mennesker med alkoholrelatert sykdom og uhelbredelige kreftdiagnoser. Han ser på litteraturen som en døråpner inn til vårt følelsesliv. - Ved å selv være med på å skape den nye fortellingen, om et liv som har endret seg dramatisk, kan det i seg selv skape ny livskvalitet. Litteratur kan være med på å formgi et følelsesliv, som kanskje har vært diffust. Og det å finne en ny form til ens egne tanker og følelser, kan i seg selv være legende og smertelindrende, sier han og understreker at man ikke må bygge opp forventning om helbredende virkninger.” (*Vårt Land* 8. november 2017 s. 26)

“I England er 2008 blitt utpekt som *Lesingens år* (The Year of Reading), og i den sammenheng opplever landet en oppblomstring av lesesirkler, såkalte “book groups”, hvor folk møtes, kjente som fremmede, og leser høyt sammen. Det er selvsagt snakk om vanlige folk i disse gruppene, men ikke bare, og ikke først og fremst. Disse lesegruppene er nemlig også et stadig mer populært tilbud til mennesker som lider av depresjoner etter for eksempel dødsfall og skilsmisser, eller lider av kroniske sykdommer, mobbing og institusjonalisering. Å lese hjelper. Å lese sammen hjelper. Det heter “biblioterapi”, og ble satt i system på øyriket helt tilbake i år 2000, da bibliotekar Catherine Morris ledet en koalisjon av leger og bibliotekarer for å fremme bruken av lesing (av romaner) for visse pasientgrupper. [...] Hennes bibliotek i Kirklees, sier hun, har tre biblio-terapeuter blant de ansatte. I den engelske avisa The Guardian sist lørdag, skrev Blake Morrison om framveksten av stadig flere slike grupper på pleiehjem, varmestuer, psykiatriske klinikker, mindre sykehus og altså biblioteker.” (*Klassekampen* 12. januar 2008)

“[S]åkalt “bibliotherapy” brer om seg. Den gamle ideen om at det å lese skal ha en helbredende effekt utnyttes her systematisk gjennom lesegrupper for personer med smerter, hjerneskader, psykiske lidelser eller problemer som kriminalitet og rusmisbruk. Ifølge The Guardian tyder mye på at behandlingen faktisk virker, kanskje nettopp fordi litteraturen gjerne oppsøker “de mørke sidene”.” (*Morgenbladet* 11.–17. januar 2008 s. 35)

“Litteratur kan ha en terapeutisk effekt på sjelen, men kan være dødelig hvis man blir feilmedisinert. Derfor har noen britiske forfattere bestemt seg for å redusere risikoen forbundet med å lese bøker. De har åpnet en egen butikk i Bloomsbury, Londons litterære hovedkvarter, kalt The School of Life. Det høres ut som humbug, og det er det nok, men relativt kjente forfattere står bak, deriblant bestselger-skaperen Alain de Botton, forfatteren av “Kunsten å reise” og “Hvordan Proust kan forandre ditt liv”. De tilbyr litteraturterapeutiske løsninger på dine hverdagsproblemer. I tillegg til stive permer, tilbyr butikken kunst, kurs og mat, slik at lesere kan tilbringe timer i butikken med å lese, slappe av og å tenke, ifølge den britiske avisa The Guardian. Hjernen bak er tidligere Tate-kurator Sophie Howarth.

Hun kom på ideen etter lengre tids misnøye med at det litterære etablissementet betraktet selvutviklingslitteratur som, ja, nettopp humbug. “Jeg ble frustrert fordi kultureliten nektet å forholde seg til hverdagsproblemer”, sier hun til avisa, og legger til: “Folk som kommer hit, vil sette seg inn i ting som de tenker på kontinuerlig, fra arbeid til familie. Problemet med kultureliten er at den ikke snakker med vanlige folk om dette.” Howarth liker nå å kalle seg for en biblioterapeut og bokhandelen for “et kulturelt apotek”. For 50 pund kan man blant annet kjøpe en “intellektuell gaveeske” – seks titler som er spesielt plukket ut av Cambridge-historiker og forfatter Robert Macfarlane for å fikse dine akutte plager.” (*Dagbladet* 6. oktober 2008 s. 42)

“Consider the case of Ms. Andrews, a 60-year-old married woman suffering from bouts of clinical depression, the most recent precipitated by learning that her husband had been diagnosed with mid-stage Alzheimer’s disease. On her own, she had purchased and read the self-help book *The 36-Hour Day* (Mace & Rabins, 1999), which she found “quite helpful” in providing information and rendering practical advice. She did, however, find it lacking in emotional resonance and interpersonal support. I recommended John Bayley’s (1999) autobiography *Elegy for Iris* (later adapted into the film *Iris*). In our next psychotherapy session, Ms. Andrews related that she had “consumed” the book in 2 days and that she found it a sensitive tale of loss, grieving, and remembrance of times past with her husband. She stated that the autobiography “was exactly what I needed – someone who understands what I am feeling.” ” (J. C. Norcross sitert fra Kramer 2006)

*Read Two Books and Let’s Talk Next Week: Using Bibliotherapy in Clinical Practice* (2000) av de to amerikanske psykologene Janice Maidman Joshua og Donna DiMenna er organisert etter “clinical problems – domestic abuse, adult children of alcoholics, and so on – and offer summaries of relevant self-help books under each rubric without mentioning any fictional titles whatsoever. In *Bibliotherapy, the Interactive Process: A Handbook* (1986), Arleen Hynes (founder of the first hospital-based training program in bibliotherapy in 1974 at St. Elizabeths Hospital in Washington) and Mary Hynes-Berry advocate the use of fictional titles but stress the difference between bibliotherapy and book groups, insisting that the former is devoted to therapeutic development of the individual, while the latter is “more a literature class” and therefore is more concerned with aesthetic issues. [...] The individual’s feeling-response is more important than an intellectual grasp of the work’s meaning. Thus, in bibliotherapy even a misinterpretation of the text will be considered both legitimate and useful if it leads to the release of feelings or insights related to self-understanding.” (Collins 2010 s. 100)

Joshua og DiMennas bok “is simply a directory of over 300 self-help books covering a wide range of human problems, including the sexual, the emotional, the addictive, the financial and the spiritual. Each book is summarized in a paragraph or ‘Book Byte’. Then we are given three categories of ‘Suggested Readers’ and five

‘Therapeutic Insights’ that each book has to offer. An example of a therapeutic insight might be: “Every woman has a mother story” or “There is no time limit to grieving” or “The first step in living a healthy lifestyle is to like oneself”. [...] It must be true that reading a book that addresses itself so precisely to your predicament – and may even have been written by a fellow sufferer – is likely to be helpful. [...] So the book will take its place on my consulting room shelves and will stay within easy reach.” (John Salinsky i <http://fampra.oxfordjournals.org/content/18/5/558.2.full>; lesedato 03.12.13)

“Fælles læsning [“Shared Reading”] er en særlig læseform baseret på højtlesning og refleksion. Som læseform er den udviklet af en gruppe litteraturundervisere ved universitet i Liverpool ud fra tanken om, at litteraturen kan være din bedste ven i en svær situation, og at det at dele læseoplevelser giver anledning til stærke fællesskaber. [...] Organisationen har et tæt samarbejde med National Health Service (NHS), som i 2007 shortlistede deres Get into Reading-program som et af de mest lovende interventionsprogrammer i sundhedssektoren. I Liverpoolområdet indgår TRO [= The Reader Organisation] i et formaliseret samarbejde med NHS Merseycare og driver i regi heraf p.t. 40 ugentlige læsegrupper ledet af sygeplejersker, bibliotekarer, ergoterapeuter og psykiatere, eller professionelle læsere ansat af TRO, der alle er uddannede læsegruppeledere efter metoden “guidet fælles læsning”. Evalueringsrapporter peger på, at ikke alene oplever læsegruppedeltagerne et øget velvære på parametre såsom selvtillid og tilfredshed, men at basale kognitive funktioner, såsom koncentration, hukommelse samt evnen til at fokusere, forbedres. Og et nyligt interventionsstudie med depressionspatienter viser, hvordan fælles læsning forøger deltagerens mentale velvære (1).” (Mette Steenberg i [http://pure.au.dk/portal/files/71556278/Steenberg\\_Almen\\_Praksis.pdf](http://pure.au.dk/portal/files/71556278/Steenberg_Almen_Praksis.pdf); lesedato 27.01.16)

“Hvis læsningen for at være terapeutisk kræver et særligt læseengagement, er det så alle, der kan have glæde af læsningen? For at undersøge psykotiske patienters læsemåde og udbytte gennemførte jeg i efteråret 2011 en læsegruppeintervention på Aarhus Universitetshospital, Risskov. [...] Vi havde desuden spekuleret på, hvorvidt læsningen ville give anledning til hallucinationer og associering. Men vi opdagede hurtigt, at teksten tværtimod forankrede betydningen, og at de psykotiske patienter til enhver tid søgte at konkretisere frem for at abstrahere og associere. På den måde fordrede læsningen ikkepsykotiske responser, som muliggjorde, at personalet “kunne finde en vej ind til den raske side” til gavn for den videre behandling. Afdelingssygeplejersken fortalte efterfølgende, hvordan relationen til den ikkepsykotiske side var helt afgørende i forhold til at etablere en dialog og “snakke om det at leve et liv med en stærkt psykotisk patient”, og hvordan flere patienter gennem læsegruppen og litteraturen, som blandt andet vakte minder om et højskoleophold, kunne begynde at forestille sig et liv: “Kunne man gå på aftenskole, gå på ældreskole?” ” (Mette Steenberg i [http://pure.au.dk/portal/files/71556278/Steenberg\\_Almen\\_Praksis.pdf](http://pure.au.dk/portal/files/71556278/Steenberg_Almen_Praksis.pdf); lesedato 20.01.16)

“[L]æsegruppelederen har lige så meget ansvar for, at den enkelte får mulighed for at bidrage til læsning, som for at beskytte vedkommende og de andre deltagere mod at dele ting, der hverken er til den enkeltes eller det fælles bedste. Det bliver ved gruppens start pointeret, at der er tavshedspligt, men læsegruppelederen er selvfølgelig forpligtiget til at bryde denne, såfremt deltagere udviser suicidal eller anden adfærdstruende opførsel.” (Mette Steenberg i [https://pure.au.dk/ws/files/71556278/Steenberg\\_Almen\\_Praksis.pdf](https://pure.au.dk/ws/files/71556278/Steenberg_Almen_Praksis.pdf); lesedato 25.02.23)

“Spørgsmålene kan være rettet enten mod noget forståelsesmæssigt i teksten, ord og vendinger eller billedsproget, og vil som oftest søge at etablere en resonans mellem læser og det læste gennem fokus på stemninger, atmosfære og følelser, men også via de associationer, der opstår mellem de fiktive personers erfaringsunivers og deltagernes autobiografiske erindringer. I forhold til mere traditionelle læsekredse, eller decideret danskundervisning, er der i fælles læsning ikke fokus på egentlig litterær analyse, men på den personlige erfaringsbaserede oplevelse af det læste. [...] Litterær læsning er et unikt fænomen, der fordrer en ganske særlig måde at være til stede på, nemlig i kroppen gennem den række af følelsesmæssige responser, som litteraturen fremkalder, og mentalt gennem udførelse af en række komplicerede mentaliseringsprocesser, hvorigennem fiktive karakteres handlinger og motiver læses og forstås. [...] Den ramme, som fælleslæsningen som aktivitet skal indplaceres i, henhører altså ikke under egentlig behandling eller decideret (psykoterapeutisk) biblioterapi, men skal ses som et “*participatory art*”-tilbud inden for feltet sundhed og kultur.” (Mette Steenberg i [https://pure.au.dk/ws/files/71556278/Steenberg\\_Almen\\_Praksis.pdf](https://pure.au.dk/ws/files/71556278/Steenberg_Almen_Praksis.pdf); lesedato 25.02.23)

“I biblioterapien mener man at riktig bok på riktig tidspunkt kan være akkurat det du trenger for å komme deg ut av livskrisen. Biblioterapi eller litteraturterapi som metode, og forskning på hvordan litteratur kan bidra til å forbedre den mentale helsen, er et tema i vinden. Det dreier seg om en terapiform der lesing av bøker og samtale om dette er det sentrale. Etterpå skal du mestre de problemene du står i, bedre. Tanken om at litteratur har en god effekt på menneskets psyke, går langt tilbake i historien. I antikkens Hellas sto det innskrevet over bibliotekinngangen i Theben at dette var “et helbredende sted for sjelen”. [...] etter første verdenskrig oppdaget man at lesing kunne virke helbredende på traumatiserte soldater. Siden har metoden utviklet seg, spesielt i USA, men de siste par år er også praksisen spredt seg til Europa.” (Anniken Johansen i *Henne* 8. august s. 210)

“Det er Storbritannia som er ledende på dette terapifeltet. Der har det vært praktisert i over ti år, med offentlig støtte. 2000 briter bruker litteratur som terapi ukentlig. I Norge er det relativt nytt, men flere og flere ser ut til å interessere seg for denne metoden. [...] Psykolog Sondre Risholm Liverød jobber som klinisk psykolog på et DPS i Kristiansand, der han har ukentlige biblioterapigrupper. Han anbefaler blant annet Karl Ove Knausgård til sine klienter. [...] Linda Schade Andersen er spesialbibliotekar ved Ullevål sykehus, og startet i 2015 en lesegruppe

på avdeling for rusavvenning på Ullevål.” (Anniken Johansen i *Henne* 8. august s. 211)

“Ifølge en forskningsrapport i *Annual Review of Psychology* (2011) skal det å lese om en opplevelse stimulere nervesystemet i hjernen på samme måte som om man erfarte opplevelsen selv. Forskere hevder videre at folk som leser mye skjønnlitteratur, tenderer til å være mer empatiske med andre. Om du ikke er enig i at lesing får deg til å behandle andre bedre, så kan det i det minste være en måte å behandle seg selv bedre på. Lesing har nemlig vist seg å sette hjernen vår i en behagelig transelignende tilstand – lik meditasjon – og bringer de samme helsemessige fordelene som dyp avslapning og indre ro. Lesehester sover dessuten bedre, de har lavere stressnivå, høyere selvtillit, og lavere forekomst av depresjon enn ikkelesere. Kilder: Doll, Beth and Carol Doll. *Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together*. Englewood, Colo.: Libraries Unlimited. 2012: McLaine, Susan. *Bibliotherapy: Reading for Wellbeing in Old Age*. Hjemmesiden til The School of Life i London: [theschooloflife.com](http://theschooloflife.com)” (Anniken Johansen i *Henne* 8. august s. 211).

“Oprah Winfreys fortolkere i akademia kunne med fordel ha lært litt mer av sitt objekt. Få mediepersonligheter er blitt gjenstand for mer dyptgående analyse enn USAs nylig abdiserte talkshowdronning. [...] “Les den og den boken, bruk sånne og sånne bobler i badekaret, tren med den og den typen vekter, spis den og den typen mat,” formante Oprah. [...] Bøkene hun valgte til bokklubben sin, fikk økt opplaget med en million i snitt. [...] Hun var ingen passiv tilskuer, men bidro med fortellinger om sine egne problemer og traumer. Blant disse var bekjennelser om å ha blitt utsatt for seksuelle overgrep som barn, om et komplisert kjærlighetsliv, og gang på gang om den evige kampen mot vekta. Resultatet var et gjensidig terapeutisk bånd mellom Oprah og publikum. [...] Oprahs viktigste motto alltid har vært at folk må finne sin egen vei til lykken. Hun har aldri “forlangt” at seerne skal følge hennes oppfordringer. [...] Oprah-fansen jeg snakket med i Chicago, var alle nyanserte i sitt syn på henne. En av dem, som hadde reist fra Colorado, la ikke skjul på at det var mye ved Oprah hun ikke hadde sansen for; bokklubben tok bare for seg sørgelige ting, og all den der gavegivningen til publikum var nå mest bare produkt plassering.” (Johan Jensen i *Morgenbladet* 17. juni 2011 s. 22)

Timothy Aubry argumenterer i boka *Reading as Therapy: What Contemporary Fiction Does for Middle-Class Americans* (2011) for at amerikansk samtidslitteratur i stor grad leses fordi middelklassen ønsker en terapeutisk effekt. “While other forms of media have come to monopolize consumers’ leisure time, in the past two decades book clubs have proliferated, Amazon has sponsored thriving online discussions, Oprah Winfrey has inspired millions of viewers to read both contemporary works and classics, and novels have retained their devoted following within middlebrow communities. In *Reading as Therapy*, Timothy Aubry argues that contemporary fiction serves primarily as a therapeutic tool for lonely, dissatisfied middle-class American readers, one that validates their own private

dysfunctions while supporting elusive communities of strangers unified by shared feelings. Aubry persuasively makes the case that contemporary literature's persistent appeal depends upon its capacity to perform a therapeutic function. Aubry traces the growth and proliferation of psychological concepts focused on the subjective interior within mainstream, middle-class society and the impact this has had on contemporary fiction. The prevailing tendency among academic critics has been to decry the personal emphasis of contemporary fiction as complicit with the rise of a narcissistic culture, the ascendancy of liberal individualism, and the breakdown of public life. *Reading as Therapy*, by contrast, underscores the varied ideological effects that therapeutic culture can foster. To uncover the many unpredictable ways in which contemporary literature answers the psychological needs of its readers, Aubry considers several different venues of reader-response – including Oprah's Book Club and Amazon customer reviews – the promotional strategies of publishing houses, and a variety of contemporary texts, ranging from Khaled Hosseini's *The Kite Runner* to Anita Shreve's *The Pilot's Wife* to David Foster Wallace's *Infinite Jest*. He concludes that, in the face of an atomistic social landscape, contemporary fiction gives readers a therapeutic vocabulary that both reinforces the private sphere and creates surprising forms of sympathy and solidarity among strangers." (<http://www.uiowapress.org/books/2011-spring/reading-therapy.htm>; lesedato 31.10.13)

"Why do people read literary fiction? This is the puzzle motivating English professor Timothy Aubry's new study of American reading habits, *Reading as Therapy*. [...] What he finds is that most readers do not expect novels simply to entertain or inform them. Rather, they treat fiction "as a practical dispenser of advice or a form of therapy." That is, they expect it will help them deal with problems in their lives. [...] The novels Americans read most, and how they read them, now inevitably reflect the triumph of the therapeutic. [...] the book has a therapeutic purpose – namely, to help the reader deal with disorientation, and confusion, in life." (<http://www.themillions.com/2011/06/oprah-amazon-and-the-rise-of-therapeutic-fiction-timothy-aubry%E2%80%99s-reading-as-therapy.html>; lesedato 25.11.13)

"Aubry's interpretations center on the therapeutic as a theme staged by the writers through typically middle-class vicissitudes, which – he claims – cater to the readers' emotional needs by encouraging their empathic engagement with the characters. Even when this engagement is disrupted by the difficulty of the text (as is the case with *Paradise* and *Infinite Jest*), Aubry convincingly argues, the readers' frustration serves a second-order therapeutic function: it enables the audience to approach otherness (in Morrison's novel) and to make contact with Wallace's melancholic self. [...] Aubry traces the history of the therapeutic to Aristotle's catharsis and Freud's psychoanalysis, but it is the much more mundane (and recent) tradition of self-help books that appears to inflect his usage of the term. Characterized by a strong – and sometimes excessive – emphasis on the psychological, the therapeutic is presented as complicit with the confessional

culture of talk shows (three of Aubry's tutor texts were discussed in Oprah Winfrey's book club). However, the capital sin of the therapeutic – and more in general of the middlebrow culture it is bound up with – is the lack of political and social engagement, as if the American middle class has absolved itself from collective responsibilities in order to attend exclusively to its own precarious well-being – hence the downpour of discourse about our anxieties, psychological wounds, and thwarted desires. [...] he argues that the emotional reactions and empathic engagements of middle-class readers, far from being apolitical, can actually serve to respectfully bridge cultural differences and “promote forms of recognition, identification, and sympathy among strangers living without the support of stable local communities” (205). Along similar lines, Aubry pleads for a fuller acknowledgment of affect as a legitimate and highly complex form of interpretation that complements – rather than replaces – academic interpretive practices.” (<http://muse.jhu.edu/>; lesedato 31.10.13)

På et litterært nettsted skrev en person som kaller seg “Katfelingiere” om amerikaneren Stephen Chboskys roman *The Perks of Being a Wallflower* (1999): “At the end of this book, the discovery that was made about his abuse really shocked me. At the time I was reading this book I was dealing with overcoming the same situation. I had not known that this was a part of the book. At the end of the book, I had cried for a while, and I realized that he eventually came to terms with what had happened with him and he dealt with it. I had ended up seeking out help after I finished the book mainly because of how suicidal I was. This books gave me courage to overcome what had happened to me.” (<https://www.goodreads.com/topic/show/1243799-how-this-book-saved-my-life>; lesedato 29.11.13)

“We have developed a unique approach to healing people through books. We start with a questionnaire that delves into the client's reading past, their reading history and their reading desires. We also ask them about what is happening in their lives. We then prescribe books that are relevant to their current concerns, but also are the kind of books that they want to read and enjoy reading. This is why the experience is always unique. We aim to match books to the client's needs as a reader, and as a human, and to help them through any life issues with the aid of a brilliant novel.” (Ella Berthoud i <http://www.verve-academy.com/bibliotherapy/>; lesedato 30.11.15) Men det er vanskelig å vise eller måle lesingens “soft outcomes [...] of improved mental health” (Liz Brewster i Rothbauer, Skjerdingsstad m.fl. 2016 s. 168).

“Reading Well Books on Prescription is a reading scheme which focuses on making self-help publications more readily available to patients suffering with a range of health problems. The idea is that healthcare professionals, where appropriate, can prescribe self-help reading from approved lists of books available in public libraries. There is growing evidence to suggest that this delivers therapeutic benefits for certain people who have been identified by their mental health professional or general practitioner” (James P. Kingsland m.fl. i <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>; lesedato 05.10.24).



“Books on Prescription was first developed in Cardiff in 2003 by Professor Neil Frude, a clinical psychologist. [...] Reading Well for adults with common mental health conditions provides helpful information and step-by-step self-help techniques for managing common conditions using books from a list of 30 titles recommended and endorsed by health experts. It covers 16 topics including anxiety, depression, binge eating/bulimia nervosa, chronic pain, phobias, relationship problems, self-esteem, stress and worry. [...] Reading Well for young people provides a booklist of 35 titles selected to provide those aged 13 to 18 years with advice, information and support to help them to understand and manage their mental health and wellbeing. It covers 12 topics and conditions including anxiety, depression, self-harm, body image and eating disorders, as well as life experiences such as bullying.” (James P. Kingsland m.fl. i <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>; lesedato 05.10.24)

“Ten years ago, Helen from Worcestershire was a happy, outgoing mother of four who worked as a part-time teacher. She started to experience symptoms of anxiety and depression, but they were unrecognised and untreated. They became worse and eventually she was unable to work and depression took hold of her life; the impact was devastating. However, Helen fought back with professional help and self-help reading[:] I started to go to my local library and came across a section of self-help books on all sorts of subjects, including depression. The Books on Prescription scheme was there for me! Here were easy-to-read books that I could dip into for information and strategies to support my recovery. It was life-changing. I learned about cognitive behavioural therapy and how to take on board its strategies. I learned that I wasn’t alone and that depression wasn’t my fault – it wasn’t a weakness, but a treatable illness. I’m a keen supporter of Reading Well Books on Prescription. Over the years I’ve borrowed books on a range of subjects, such as insomnia and anger. I’ve bought my own copies of some of the books to reread and lend to others. Self-help reading gives you back control over your own life, which enables you to empathise with and support others too.” (James P. Kingsland m.fl. i <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>; lesedato 05.10.24)

Beth Doll og Carol Dolls *Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together* (1997) “shows librarians and mental health professionals how to use the power of books as therapy when working with children and young adults. After defining “bibliotherapy,” the book considers what skills and competencies are needed to qualify an individual to be a bibliotherapist. It then explores how bibliotherapy can be used to meet the mental health needs of children and young adults, presenting a five-step model for establishing, implementing, and evaluating a bibliotherapy program. The text covers everything from selecting materials (including an entire chapter devoted to bibliographic tools) and staffing to readers advisory, planning activities, and linking bibliotherapy with intervention programs. Extensive references to the professional literature are

included in every chapter. In addition to tips and guidelines, the book includes cautionary notes for bibliotherapy leaders. A sample bibliotherapy program that reflects the team-based planning process and a guide to appropriate bibliographic tools conclude the work.” (<http://eric.ed.gov/?id=ED411790>; lesedato 15.02.16)

Lyrikeren Helge Torvund har gitt ut sakprosaboka *Sjelsord: Om terapi, poesi og hypnose* (2008). “Forfattere tek for seg forholdet mellom poesi og terapi, og om erfaringer med å nytta ord for å framkalla hypnotisk transe i terapeutisk samanheng. I granskinga av samspelet mellom poesi og hypnose viser han at moderne poeter nyttar både gamle og nye verkemiddel i dikta. Den raude tråden i boka er det som får mennesket til å ty til ordet. Forfattere fokuserar på dei ordmøta der menneske er i endring, der forløyssande ord kan skapa meir oversikt over det ein opplever, og der orda opnar nye sjelelege landskap. Forfattere beskriv boka som eit forsøk på å visa at ein kan øva seg opp til å innta ei haldning som lettare opnar augeblinken for nærleik.” (<http://www.norli.no/>; lesedato 19.03.15) “Forfattere viser med eksterne eksempler (eksempelvis fra poeten Kenneth Kochs skrivegrupper) og fra egen praksis at både historier, skrive- og poesiovelser i terapien (poesiterapi) kan få mennesket til å se framover, eller se seg selv på en annen – og framfor alt bedre – måte.” (*Dagbladet* 14. juli 2008 s. 40)

“I England bruker rundt 2000 briter litteratur som terapi ukentlig. Nå vil norske bibliotekarer og forskere starte organiserte lesegrupper for å bedre mental helse. [...] Kim sitter inne i HMP Send kvinnefengsel, utenfor Surrey i England. Her huses Englands største andel av kvinnelige livstidsdømte. Kim er nær femti og har sittet inne lenge. Som en del av fengselets rehabiliteringsprosess blir hun plassert i en lesegruppe. I en lesegruppe på Høgskolen i Oslo, blir historien om Kim fortalt i en lesegruppe. Gruppen består av bibliotekarer, litteratursosiologer, litteraturvitere og forskere som alle vil bruke skjønnlitteratur eksplisitt for å bedre mental helse i Norge. I lesegruppen leser Jane Davis fra *The Reader* med en nesten undrende, meditativ stemme. Hun stopper ofte opp, spør de rundt seg hvilke ord eller passasjer de biter merke i og hvorfor. Inn og ut av teksten snakker vi om egne liv og om andres liv, som Kim i kvinnefengselet i England. Gjennom litteratur ønsker de å gi krisene, lidelsene, de store sorgene, men også de store gledene et vokabular.” (Vilde Alette Monrad-Krohn i <http://www.nrk.no/kultur/xl/litteratur-pa-resept-1.12770165>; lesedato 18.02.16)

“Changing Lives Through Literature is an alternative sentencing program based on the belief that literature has the power to transform lives by enabling criminal offenders to gain insight into their lives and reassess their behaviour.” (Olivia Fialho i <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311983.2019.1692532>; lesedato 21.10.21)

“Literature for Life is a charity aimed at empowering at-risk teenage mothers through literature. It runs book groups for teenage mothers and their children and use novels as an opportunity to debate and discuss issues of relevance to these

participants, who have the opportunity to publish and perform their poetry.” (Olivia Fialho i <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311983.2019.1692532>; lesedato 21.10.21)

“The Reader begynte i 2011 et program for demente i flere engelske byer. Etter en seks måneders kvantitativ og kvalitativ undersøkelse fant de at lesegruppene viste nedgang i demens-symptomer. [...] Blant tallene samlet inn etter en årrekke av Shared Reading-grupper, ser blant annet 61 prosent mer positivt på livet, 67 prosent har mer sympati ovenfor hverandre og 89 prosent føler seg tryggere på å snakke høyt i en gruppe. [...] Jane Davis var som liten omringet av alkoholisme i Liverpool. Litteraturen ble hennes tilfluktssted. Da hun begynte på universitetet startet hun lesegrupper på biblioteket. I dag driver hun organisasjonen The Reader sammen med ektemannen Philip. 150 ansatte leser for 2000 briter i uken. [...] Alle i lesegruppen om biblioterapi er utdannet innen litteratur. Likevel deler alle det diktet trigget av følelser og erfaringer, fremfor kunnskap og analyse. - Vi vil at litteratur skal være en del av alles liv, sier Jane Davis. - Jeg synes det er revolusjonerende at én liten lesegruppe for tyve år siden har ført til at vi nå leser kvalitetslitteratur som Shakespeare og Dorris Lessing på sykehus, for barn som har falt ut av skolen og på rusklinikker. - Det viser at litteratur har en effekt på den virkelige verden, og at det ikke er en “arty thing” for en elitistisk minoritet. Folk glemmer at lesing alltid begynner med følelsene. Litteratur på sitt beste åpner opp et rom der en for et øyeblikk tenke over livet sitt. Et rom som kan være vanskelig å finne i vår travle og materialistiske verden.” (<http://www.nrk.no/kultur/xl/litteratur-pa-resept-1.12770165>; lesedato 18.02.16)

“I spissen for en norsk variant av biblioterapi-organisasjonen, står litteratursosiolog Cecilie Naper, høyskolelektor Thor Magnus Tangerås og bibliotekar Linda Schade Andersen. De arbeider alle aktivt med litteratur i svært sårbare grupper, og sier de ønsker å inspirere flere til å gjøre det samme. Førsteamanuensis Cecilie Naper har i to år intervjuet ti langtidslidende kvinner om deres forhold til litteratur. Etter en grundig kartlegging av kvinnenenes forhold til litteratur, har hun startet lesegrupper. [...] Naper mener lesegruppene vil både styrke selvtillit og evnen til å klare seg, foruten å gjøre de til trygge og myndige samfunnsborgere igjen. Bøkene de selv leser, som i stor grad er populærlitteratur, gir store innsikter. De bruker bøkene til å forstå sitt eget liv, til å forstå hva som har skjedd før og til å forestille seg hvordan det vil bli når de kommer ut. [...] - Organiserte lesegrupper i sårbare grupper kan ha stor verdi, mener Anders Zachrisson, førsteamanuensis ved psykologisk institutt på Universitet i Oslo. - God litteratur formidler sentrale følelser og indre tilstander ved at den fremstiller opplevelsen hos en fiktiv karakter. Det gir enhver frihet til å dele den opplevelsen på sin egen måte. Zachrisson mener at å kunne dele opplevelsen av litteratur i relasjon med andre kan ha en betydelig tilleggsverdi. [...] - I en slik gruppe er det rom for å utveksle tanker og den enkelte kan utdype sine opplevelser. Ved å styrke selverkjennelsen og evnen til å tåle sin egen verden, har slike grupper direkte terapeutisk virkning. Dette gjenfinner vi i “vanlig terapi” sier

han.” (<http://www.nrk.no/kultur/xl/litteratur-pa-resept-1.12770165>; lesedato 18.02.16)

“- Alice Munroe, William Faulkner, Roy Jacobsen har skrevet noveller jeg liker å bruke. Jeg prøver å finne litteratur som tar for seg det folk flest kjenner og sliter med i livet, forteller bibliotekar Linda Schade Andersen. Siden sommeren 2015 har Ullevål sykehus tilbudt lesegrupper både på sykehusbiblioteket og i lukkede, tilpassede grupper. Sykehuset ønsker å bruke lesegrupper fordi det bidrar til normalisering og fordi det å lese gir en avbrekk fra intensiv behandling. Med spisskompetanse på fenomenet biblioterapi, leder Linda Schade Andersen lesegrupper både for pasienter generelt og for spiseforstyrrede. I møte med svært sårbare grupper velger hun ut noveller og dikt med omhu. - Det handler om å lese litteratur som menneske, ikke som flink elev. Litteratur handler jo om det å være menneske, og det er det vi ønsker å sette i gang en samtale rundt. - Likevel, i møte med grupper som sliter med for eksempel spiseforstyrrelser, unngår jeg alt som kan virke påtrengende terapeutisk. Det er en ekstremt sårbar gruppe, og siden jeg ikke kjenner dem, må jeg være ekstra forsiktig når jeg plukker ut litteratur.” (<http://www.nrk.no/kultur/xl/litteratur-pa-resept-1.12770165>; lesedato 18.02.16)

“Basert på intervjuer gjort i Norge, England, USA og Nederland har Thor Magnus Tangerås samlet historier, der litteraturen har ført til en sjelsettende opplevelse som har endret enten selvforståelsen, verdier, livsveier og moralske valg. Høyskolelektoren er ikke i tvil om at litteraturen har en samfunnsnytte. Han holder nå på med doktorgraden “Litteratur som redder liv” der han undersøker hva slags rolle litteratur kan ha i møte med en krise. - En leser beskrev litteraturen som en type lidenskapsfilosofi, som behandler følelsene og setter ord på dem. Boken ble som en slags venn, eller et sted å være. “Ikke rart det kommer kråker” [av Karine Nyborg] er en novellesamling som hjalp en av disse leserne gjennom depresjonen. Novellesamlingen tar for seg “det å snuble og falle, og fallets intimitet”. Novellesamlingen ga jenta et depresjonsvokabular, og hjalp henne sette ord på det hun selv strevde med. - Leseropplevelsen ble beskrevet som noe annet enn å gå til psykolog, fordi leseren ikke trengte å forklare seg til noen. Hun kunne bevege seg utenfor sykdomsbildet, forteller Tangerås. [...] - Selv om litteratur ikke nødvendigvis handler om demokrati, så viser de dokumenterte effektene av å være med på “Shared Reading” at en får bedre selvtillit, våger seg mer ut, at man blir flinkere til å snakke for seg – i tillegg til at en blir mer opptatt av andres vilkår og situasjon. [...] På grunn av “Lady Chatterleys elsker” [av D. H. Lawrence] brøt en av Tangerås gruppelesere ut av et langvarig og ulykkelig forhold. Romanfigurens utroskap fremkalte på ubehagelig vis frem et brudd som, ifølge leseren selv, kanskje aldri ville funnet sted ellers. [...] - Tenk å kunne oversette norske klassikere til de språkene som er mest representative blant flyktingene, og arrangere lesegrupper! - Ved å få et forhold til for eksempel Ibsen som skriver om kvinners situasjon, og oppleve at den har relevans for deres virkelighet, vil man også få en større motivasjon for å lære norsk språk, mener Tangerås. Det hadde vært en gave å kunne gi norsk litteratur til asylmottak, mener initiativtakerne til en

norsk organisasjon for biblioterapi. Fordi The Reader, eller den danske varianten Læseforeningen i tillegg til å være en møteplass, også fremmer demokratiet.” (<http://www.nrk.no/kultur/xl/litteratur-pa-resept-1.12770165>; lesedato 18.02.16)

Tangerås har skrevet avhandlingen “*How literature Changed my Life*”: *A Hermeneutically Oriented Narrative Inquiry into Transformative Experiences of Reading Imaginative Literature* (2018). Om dette forskningsarbeidet har han uttalt: “- En leste “Elskeren” av Marguerite Duras og forsonet seg med tapet av kjæresten, en annen leste “Lady Chatterleys elsker” av D. H. Lawrence og fikk mot til å komme seg ut av et ulykkelig ekteskap. Inger Hagerups dikt “Episode”, som omhandler en ekteskapskonflikt, fikk en annen leser til oppleve en familiekonflikt på en helt ny måte. [...] Han forteller at det er økende interesse for bruk av og formidling av litteratur på flere områder, også når det gjelder psykisk helse. Men vi må benytte nye metoder. - Vi må ta litteraturen med dit folk er og hvor de er mottakelige, for eksempel til skoler, undervisningssteder og institusjoner, og få folk som vanligvis ikke ville lest til å sitte sammen og lese en tekst. [...] Tangerås mener det ikke er mulig å si noe om hva som skjer med leseren uten å se på livssituasjon før og etter leseropplevelsen. Han har identifisert seks livskriser som utgangspunkt for sitt forskningsarbeid:

1. Tapserfaring
2. Konflikter
3. Identitetskrise
4. Vende om – komme ut av en vanskelig situasjon
5. Åndelig eksistensiell krise – komme til et punkt hvor tidligere livsanskuelse ikke gjelder
6. Tap av vitalitet

Forskeren har laget en teori om de forskjellige livskrisene og hvordan litteratur er en respons på disse krisene og hjelper oss til å finne mening og måter til å navigere. - De grunnleggende genrene i skjønnlitteraturen er responser på disse livskrisene fordi de inneholder gjenkjennbare mønstre, sier han.” (<https://www.hioa.no/vitenog-praksis/Velferd-og-arbeidsliv/Litteratur-som-krisehjelp>; lesedato 20.09.18) De seks livskrisene er allmennmenneskelige, og knapt noen slipper unna dem i en eller annen variant.

Ella Berthoud og Susan Elderkin i boka *The Novel Cure: An A to Z of Literary Remedies* (2013) “are not going to make any distinction between emotional and physical pain; they are as interested in literature that will help you heal a broken leg (*Cleave* by Nikki Gemmell) as much as a broken heart (*Jane Eyre*). Opening almost randomly in the “L”s, I find “left out, feeling” (Carson McCullers’s *The Member of the Wedding*), “libido, loss of” (Mario Vargas Llosa’s *In Praise of the Stepmother*), “long-winded, being” (Cormac McCarthy’s *The Road*) and “love, unrequited” (four novels: Turgenev’s *First Love*, Hardy’s *Far from the Madding Crowd*, Goethe’s *The Sorrows of Young Werther* and Ann Patchett’s *Bel Canto*).

[...] An index of authors lets you seek out your darlings and cross reference them with the ailments they've been prescribed for. The result is more bibliophilia than bibliotherapy; an exuberant pageant of literary fiction and a celebration of the possibilities of the novel. If there's a tension within the book, it's in the dissonance between the whimsical entries and the serious ones: a passage on despair is followed by "desperately chasing after a woman even when she's a nun". [...] Unfortunately for my patient, there is no entry for anguish (perhaps he wasn't being specific enough; there is "angst, existential" – Hesse's *Siddhartha* – and "angst, teenage" – Salinger's *The Catcher in the Rye*, of course). In his 1960s masterpiece *A Fortunate Man*, in which he followed the daily work of a GP, novelist and essayist John Berger asked how it is possible for a clinician to face up to the anguish at the heart of human life: "I speak of the anguish of dying, of loss, of fear, of loneliness, of being desperately beside oneself, of the sense of futility." *The Novel Cure* is at its best when it tackles these fundamental questions, and many of its titles will be added to my bibliotherapy list." (Gavin Francis i <http://www.theguardian.com/books/2013/sep/18/novel-cure-elderkin-berthoud-review>; lesedato 30.03.16)

Den amerikanske psykoterapeuten Irvin D. Yalom "lodder dybden i det menneskelige sinnelag på en overbevisende måte. Døden, friheten, meningsløsheten og isolasjonen er aspekter ved menneskets eksistens som av og til dukker opp og flekker tenner mot våre livsprosjekter. Yalom skriver både fagbøker og skjønnlitterære bøker, og for folk flest er det sannsynlig at de spennende skjønnlitterære fortellingene om terapiprosesser er det som gir mest utbytte. Et terapeutisk forløp er en spennende reise, og det er nettopp denne spenningen, blandet med følelser, innsikt og eksistensiell klokskap, Yalom griper på en fortreffelig måte i sine romaner om terapi. [...]

*Kjærlighetens bøddel og andre fortellinger fra psykoterapien*: I denne boken forteller Yalom, på sin sedvanlige åpne og direkte måte, om ti pasienter og behandlingen av disse. Pasientene kom til Yalom for å få hjelp med de vanlige problemene i hverdagslivet: ensomhet, selvforakt, impotens, migrene, seksuelle tvangsforestillinger, overvekt, høyt blodtrykk, sorg, en tærende opptatthet av kjærlighet, humørsyke eller depresjon. Likevel avslørte terapien at disse hverdagsproblemene hadde dype røtter, røtter som strakte seg helt ned i menneskets eksistensielle grunnmur. Yalom er en eksistensiell psykoterapeut [...]

*Schopenhauerkuren*: Dette er en bok jeg anbefaler alle pasienter jeg har hatt i gruppeterapi å lese. Den anerkjente psykiateren Julius Hertzfeld får sjokkbudskapet om dødelig kreft etter en rutinesjekk. Han begynner å gå inn i seg selv, og blir opptatt av de mislykkede terapiene. Hva gjorde han feil? Julius oppsøker Phillip, en pasient han aldri klarte å hjelpe ut av et ulykkelig og tvangspregget sexliv. Det viser seg at Phillip har kurert seg selv ved hjelp av Schopenhauer og hans filosofi. Nå er Phillip selv klar til å bli terapeut, men han trenger hjelp fra Julius for å få en faglig godkjenning. De to mennene inngår en avtale. Julius blir Phillips veileder dersom

Phillip først deltar i gruppeterapien Julius leder. Dette er rett og slett en psykologisk spenningsroman om gruppeterapi, noe som tilhører sjeldenhetene, men Yalom får det til på en utmerket måte.” (Sondre Risholm Liverød i <https://www.webpsykologen.no/artikler/biblioterapi/>; lesedato 04.12.18)

“[T]he bibliotherapy group is winding on. Andrea, a slender thirty-nine-year-old woman with short, curly hair, is describing her favorite scene in [Jane Austens roman] *Pride and Prejudice* – the moment when Elizabeth Bennet stands up to the insults of the arrogant, highborn Lady Catherine de Bourgh and asserts her right to privacy, dignity, and respect. “These people can think they’re so hot and so high above you and just degrade you,” says Andrea, who has already told the group about her demoralizing conflicts with her mother-in-law. “I just love how she just levels her.” ” (Yaffe 2013 s. 158-159)

Den amerikanske forfatteren James Collins har fortalt at “I find that reading Jane Austen helps me clarify ethical choices, helps me figure out a way to live with integrity in the corrupt world, even helps me adopt the proper tone and manner in dealing with others.” (siteret fra Wells 2011 s. 75)

“Urolighetene i Ferguson [i Missouri i USA] begynte etter at den unge, svarte og ubevæpnede mannen Michael Brown ble skutt og drept av politiet 9. august 2014. [...] Bonner har også bedt folk donere bøker med fargede hovedpersoner, bøker om borgerrettsbevegelsen, sivilt engasjement. De har fortsatt liggende “healing kits” for barn, med et kosedyr og barnebøker om å takle traumer.” (*Morgenbladet* 29. januar–4. februar 2016 s. 44-45)

“Lapidus, an organisation established in 1996 “to promote the use of literary arts in personal development”, has played a key role in bringing together writers and health professionals; as has the current editor of the Poetry Society’s magazine [Anne-Marie Fyfe]” (Blake Morrison i <https://www.theguardian.com/books/2008/jan/05/fiction.scienceandnature>; lesedato 26.02.20).

“[T]here are more than 330 weekly reading groups in the Liverpool area alone. Approximately one-third of those are within mental health settings or aimed at people suffering from mental health problems in the community.” (Mette Steenberg i Rothbauer, Skjerdingsstad m.fl. 2016 s. 183)

Litteraturliste (for hele leksikonet): <https://www.litteraturogmedieleksikon.no/gallery/litteraturliste.pdf>

Alle artiklene i leksikonet er tilgjengelig på <https://www.litteraturogmedieleksikon.no>