

Bibliotekarstudentens nettleksikon om litteratur og medier

Av Helge Ridderstrøm (førsteamanuensis ved OsloMet – storbyuniversitetet)

Sist oppdatert 09.12.20

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 selvinnsikt 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.

“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)

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).

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)

“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; lesedato 30.08.05)

“[B]iblioterapi kan gi mennesker et rikere språk på sitt indre liv og dermed åpne for ny selvinnsikt 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)innsikt 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)

“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 bibliotekarere som anvender biblioterapi på offentlige bibliotek. Det finnes også sykehus som har biblioteker 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 overordnede 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)

“[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)." (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)

"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'." (siter 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_3.htm; 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 selvhjelpsbøker, 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)

“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)

“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 legestudenter 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]åkalte “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 feilmisinert. 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. Hjernens 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)

De to amerikanske psykologene Janice M. Joshua og Donna DiMennas bok *Read two books and let’s talk next week: Using bibliotherapy in clinical practice* (2000) “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; 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; lesedato 20.01.16)

“I biblioterapien mener man at rigtig bok på rigtig 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” (Anniken Johansen i *Henne* 8. august s. 211).

“Oprah Winfreys fortolkere i academia 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 gavegivingen til publikum var nå mest bare produktplassering.” (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 samtids-litteratur 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)

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). “Forfatteren 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. Forfatteren 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. Forfatteren 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) “Forfatteren viser med eksterne eksempler (eksempelvis fra poeten Kenneth Kochs skrivegrupper) og fra egen praksis at både historier, skrive- og poesiøvelser 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)

“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 kvinnes forholdsforhold 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)

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 hverdagsproblemerkene 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)

“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).

Alle artiklene og litteraturlista til hele leksikonet er tilgjengelig på <https://www.litteraturogmedieleksikon.no>