

● Litteratur som behandling eller æstetisk praksis?

Af Mette Steenberg



Biografi

Forfatter er ph.d. i litteratur og semiotik samt postdoc, Technologies of the Mind Group, A Velux Core Research Project. Desuden initiativtager til og aktiv i Læseforeningen, en frivillig socialforening, der arbejder for at skabe stærke læsende fællesskaber.

Forfatters adresse

Interacting Minds Centre, Aarhus Universitet, Jens Chr. Skous Vej 4, Bygn. 1.483, 3., 8000 Aarhus C. mette.steenberg@hum.au.dk

Vi har før hørt om motion på recept – kunne man forestille sig en bog på recept? Kan litteraturen med sin evne til at rumme og beskrive menneskelige dilemmaer blive et populært bivirkningsfrit »produkt«, som både patient og læge med fordel kan spejle sig i? Læs her om et spændende supplement i behandlingen af de deprimerede, de stressede, de ældre, de ensomme og de fysisk syge, kort sagt os alle sammen.

MÅNEDSSKRIFT
for almen praksis

Kan litteratur helbrede? 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. Denne oplevelse af forløsning og pludselig indsigt gennem læsning genkender mange læsere, men hvad er det egentligt, der foregår i samspillet mellem tekst og læser, som kan udløse den slags effekter? Nu har en ny læseform »fælles læsning« fundet indpas i Storbritannien gennem The Reader Organisation (TRO) og herhjemme gennem Læseforeningen, som er dens danske søsterorganisation. Studier af denne læseform peger på, at det terapeutiske ved den litterære læsning skal findes i en særlig oplevelsesorienteret og erfaringsbaseret personlig refleksionsform. Det er således det litterære engagement i sig selv, som indeholder et muligt terapeutisk potentiale; ikke den intenderede terapeutiske brug af litteratur.

Der er til dags dato ikke opdaget bivirkninger eller risici ved læsegruppedeltagelse. Læsegrupperne kan derfor udgøre et supplement til den ordinære behandling og derigennem afhjælpe den sociale isolation,

som mange oplever i forbindelse med sygdom, hvad enten den nu har somatisk eller psykisk karakter.

Erfaringerne fra The Reader Organisation

Fælles læsning 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. På den baggrund startede de en bevægelse – ja, intet mindre end en læserevolution – hvis formål var at bringe bøgerne ned fra reolerne og i hænderne på de mennesker, der kunne have mest brug for dem, det være sig psykisk syge eller socialt isolerede. Denne bevægelse blev senere til TRO i Storbritannien, en organisation der på ti år er vokset til at have 60 ansatte medarbejdere, der tilsammen leverer over 300 ugentlige læsegrupper i Liverpoolområdet alene.

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 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 læsegruppelædere 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 deltageres mentale velvære (1).

Som en sidegevinst træner læsningen det ofte nedsatte kognitive funktionsniveau, som følger både psykose og depression, og kan som sådan udgøre en form for økologisk kognitiv remediering.

Hvad kan og gør fælles læsning?

Hvordan fungerer fælles læsning, og hvorfor skulle denne læseform være særligt terapeutisk?

Fælles læsning er som form baseret på højtlesning samt fælles oplevelse og refleksion af teksten. En læsegruppeleder læser højt af en prosatekst; det kan være en novelle eller et kort uddrag af en roman. Undervejs gøres der pauser, og facilitatoren bruger disse til gennem en række åbne spørgsmål og gestik at inddrage læseren i det læste. 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 deltageres autobiografiske erin-

dringer. 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.

Der er to vigtige aspekter på færde i litterær læsning generelt, som aktiveres og understøttes af fælles læsning. 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.

Hvad angår det følelsesmæssige aspekt, har studier inden for *reader-response*-traditionen peget på, at der er en særlig form for læseengagement karakteriseret ved en personlig investering i læsningen, der kan relateres til potentielle terapeutiske effekter (2). Gennem dette engagement gennemlever læseren »selvmodificerende« følelser, hvilket kommer til udtryk gennem en stadig, sproglig udfoldelse af følelsesmæssige temaer (3). Det er denne »gennemlevede« sprogligt udtrykte læsemåde, som fælleslæsningen understøtter og motiverer.

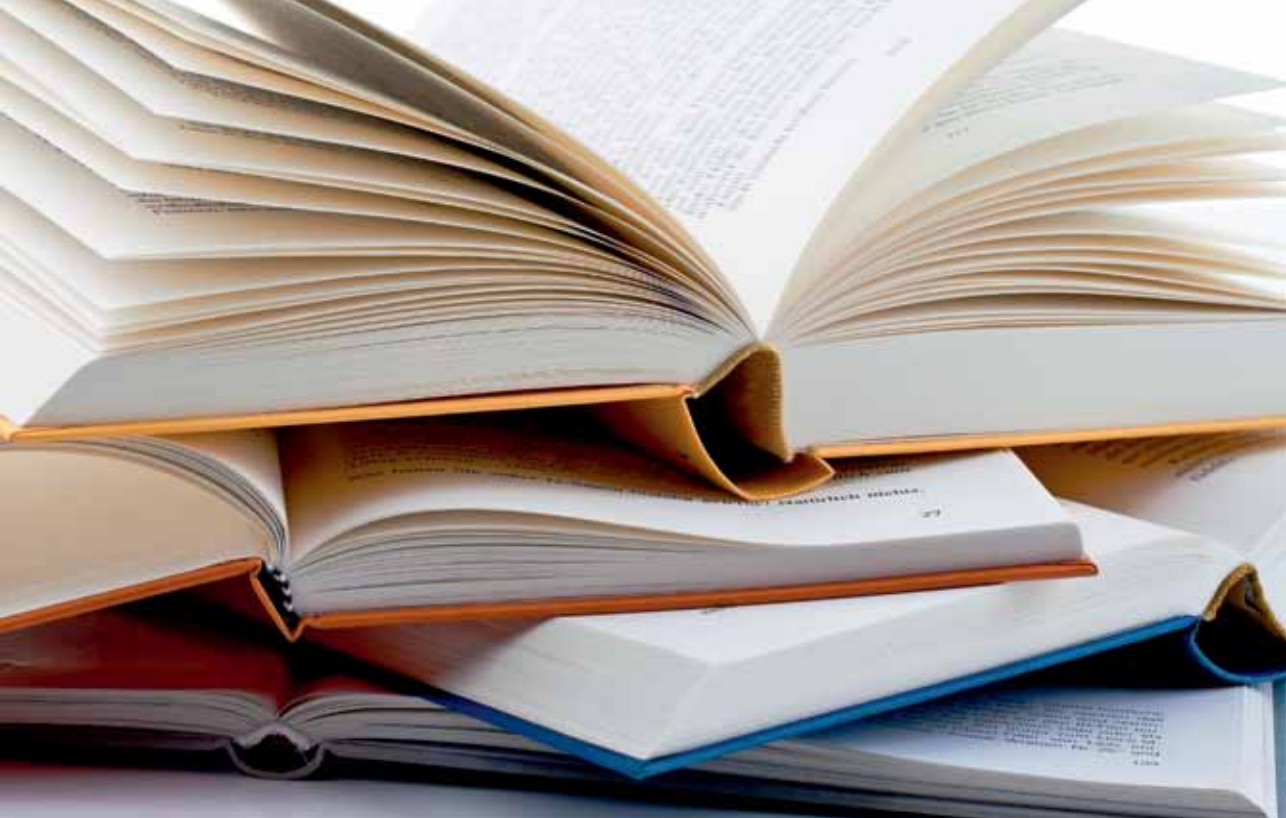
Hvad angår de kognitive aspekter, er det særlige ved fælleslæsningen, at deltagerne i gruppen, gennem læsning af de fiktive karakterer, deres handlinger og motiver, deltager i en form for onlinementaliseringsproces, hvor de ikke blot læser de fiktive karakterers handlinger og motiver, men også gennem snakken herom får direkte feedback på egen læsning i gruppen. Læsegruppen bliver således en form for realitetstjek, der udforsker, hvorvidt egne læsninger adskiller sig fra eller ligner andres læsninger, og samtidig hermed opøves vigtige metakognitive og sociale kompetencer (4).

Psykotiske lidelser: case study

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, Ris-skov. I det følgende vil jeg berette om erfaringer herfra, men først et stemningsbillede.

Scene

Jeg ankommer til afdelingen lidt i halv et, spændt, med en novelle og et digt i tasken. Vil læsningen gå godt i dag, vil de kunne lide teksten? Så kommer *Frank* ind, og lidt efter står *Hans* i døren. Han smiler forsigtigt, jeg siger hej og spørger, om han vil være med. Hvad skal læse vi læse, spørger han, og jeg fortæller, at det er en tekst af *Karen Blixen*, »Skibsdrengens fortælling« en lidt eventyragtigt tekst, den ender godt, siger jeg. De sidste par gange er *Hans* dukket op i døren; han er tydeligvis meget interesseret og giver også udtryk for, at han gerne vil være med til læsningen, men at han er bange for, hvad det skal ende med, at teksten



Litteraturen kan være din bedste ven i en svær situation og at dele læseoplevelser kan skabe stærke fællesskaber.

Foto: Colourbox.

skal føre ham et sted hen, han ikke ønsker at være. Denne gang kommer han ind og sætter sig ned ved siden af *Frank* på den ene side af bordet. Jeg tager en kop kaffe og et stykke kringle. Så går vi i gang med læsningen. Det er en lang tekst, så jeg læser et stykke hen for at komme til den centrale handling. Undervejs stopper vi op og snakker om, hvad »bar-ken« er for et sejlskib, og hvordan vandrefalken ser ud, hvor i verden vi er, geografisk og historisk. Alle følger intenst med i fortællingen. Da vi når det stykke i teksten, hvor den unge skibsdreng bliver grebet i kraven af den ældre russiske matros og derved afskåret vejen til den unge pige, han er på vej for at besøge, bliver *Hans* tydeligt opskræmt. Scenen er voldsom i sin fysiske udpensling af drengens fastholdelse i hænderne på matrosens begær. Vi andre deler ubehaget. *Hans* stopper op, udtrykker sin bekymring – »jeg ved næsten ikke, om jeg tør« – for at det nu skal gå i den »forkerte retning«. *Frank* svarer, at »det er bare en historie«, og sådan gelejder han *Hans*, kærligt men fast, igennem resten af læsningen som den voksne i relation til et barn med enten opmun-trende eller let irettesættende nøgterne bemærkninger i stil med: »det skal nok gå« og »jamen, sådan er det jo bare«.

Forud for læsegruppen havde vi været opmærksomme på, hvordan netop det sociale kan volde problemer for patienter med psykose. Derfor var det også et overraskende udbytte, at læsegruppen tilsyneladende styrker netop de sociale relationer, både mellem patienterne på afdelingen og mellem patienter og behandlere. De tilknyttede ergoterapeuter

beskrev i efterfølgende kvalitative interview, hvordan de havde oplevet, både at patienter, der normalt ikke interagerede med hinanden, pludselig snakkede sammen i læsegruppen, og hvordan læsegruppen havde givet anledning til sociale relationer efterfølgende i fællesafsnittet. Dertil havde en stor sidegevinst været, at behandlerne, som deltog i læsegruppen på lige fod med patienterne, gennem læsegruppen fik mulighed for at opbygge en mere menneskelig relation til patienterne. Som en af ergoterapeuterne gav udtryk for, »så bliver det pludselig en helt anden snak end bare medicin og medicin, og vi er træls, så det bliver sådan en god positiv ting«. Af samme grund understregede personalet betydningen og vigtigheden af, at læsegruppelederen er en, der kommer udefra, så patienten oplever en klar ikkebehandlingsmæssig agenda, og derfor kan engagere sig i læsningen for den litterære oplevelses skyld.

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?«

For andre var læsegruppen en kærkommen lejlighed til at sidde i fred og ro for tanker og stemmer, nogle døse endda hen og fik således et frikvarter i et plaget liv, som ellers mestendels bestod i at vandre rastløst op og ned ad gangen.

Affektive lidelser: case study

De affektive patienter til sammenligning er i langt højere grad end de psykotiske patienter personligt engagerede og investerede i det læste. I det følgende vil jeg give et stemningsbillede fra en læsegruppe, der i foråret 2012 blev rekrutteret gennem dagspressen som en del af et EGV-finansieret projekt omkring læsegrupper og isolerede ældre (5).

Scene

Jeg læser *B.S. Ingemanns* »Bekjendelser«. *Linda* nikker, den følelse kender hun godt: at være ensom blandt mennesker. *Birgit* siger: »Ja, det er sådan, det er: i læsegruppen bliver min indre virkelighed en fælles virkelighed, her føler jeg mig ikke alene. Jeg går så tit omkring i verden og føler mig lidt udenfor, i min egen dimension, fordi jeg ikke arbejder mere, og ikke har travlt som alle andre folk. Og de ting, som jeg gerne vil

snakke om, og tænker på, dem taler jeg ikke med folk om, men dem taler vi om her, livet og døden«.

Under læsningen havde *Birgit* skubbet skoene af og taget benene op under sig i stolen. Mens hun talte, så jeg pludselig *Linda* tage sine sko af og løfte det ene bare ben op på stolen. Uden et ord, men med hele sit kropsprog, som nu spejlede *Birgits*, meddelte hun os, at hun havde det på samme måde, og viste os, hvor fri og afslappet hun følte sig i gruppen. Det er *Linda*, der hele tiden har udvist forvirring og usikkerhed om, hvorvidt dette var noget for hende, om hun kunne læse og forstå digte, og som ikke siger meget, nu sidder hun her og lufter sine bare sommerben og smiler til os alle.

Fælles læsning: behandling eller kunstnerisk praksis?

Jeg har i det ovenstående beskrevet, hvad der sker i læsegrupperne, og hvad deltagerne får ud af det. Men hvordan kan man som praktiserende læge gøre brug af disse grupper? Hvilke patienter kan man henvise og hvortil? Og hvordan skal man se på denne praksis: som egentlig behandling eller som et tilbud om en social aktivitet omkring en æstetisk oplevelse?

Baseret på deltagerobservation af læsegrupper og klinisk erfaring med patientgruppen er det oplagt, at patienter med symptomer på let til moderat depression har stor glæde af grupperne. Stressramte giver desuden ofte udtryk for, at de i læsningen finder en ro, som de ellers kun kan opnå gennem meditation. Dertil vil også somatiske patienter, som står i en pludselig livskrise som følge af (kræft)sygdom, uforklarlige smerter, kronisk træthedssymptom, kunne have glæde af læsegruppedeltagelse. Og endelig er der stor erfaring både herhjemme og i England med fælleslæsningsgrupper for ældre, der lider af demens (6). Selv stærkt psykotiske patienter kan have glæde af læsegrupperne, men da inden for rammerne af en behandlingsinstitution som beskrevet ovenfor.

Dernæst er der spørgsmålet om, hvem man skal henvise til. Herhjemme indgår Læseforeningen i et formaliseret samarbejde med TRO. Det vil sige, at den form for læsning, der foregår i regi af Læseforeningen, er modelleret direkte efter TRO's Get into Reading-program. Læsegruppelederen trænes i at facilitere en relation mellem en læser og en tekst, samt mellem læsere i gruppen. Vedkommende har derved som sådan ikke noget terapeutisk eller andet ansvar over for de deltagende ud over det almenmenneskelige ansvar, som vi alle har over for hinanden. Den eventuelle terapeutiske proces er en ikke intenderet effekt af en fælles læseoplevelse; det er således læsningen og teksten, der er i fokus, ikke den enkelte læser og hans eller hendes eventuelle problemer. Derfor er den ideelle læsegruppeleder ikke nødvendigvis en behandler, men en litteraturentusiast, som tager opgaven på sig med baggrund i egen glæde ved litteraturen og viden om læsning. Der er desuden den fordel ved teksten som et medieret objekt for den sociale

interaktion, at enhver deltager selv afgør, hvor meget eller hvor lidt vedkommende vil dele i gruppen, og læsegruppelæderen 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 læsegruppelæderen er selvfølgelig forpligtiget til at bryde denne, såfremt deltagere udviser suicidal eller anden adfærdstruende opførsel.

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. Modsat biblioterapien, der aldrig har formået at dokumentere virkningen af sine formodede effekter (7, 8), findes der en del dokumentation for, at det at være deltagende i kunstneriske aktiviteter i sig selv kan have effekter i forhold til mentalt velvære (9-11). Det er i denne kontekst, at læsegrupperne indplacerer sig og kan gøre en forskel.

Vil du vide mere om fælles læsning, og hvor der er etableret lokale læsegrupper, kan du kontakte Læseforeningen på laeseforeningen@gmail.com

Økonomiske interessekonflikter: ingen angivet.

Litteratur

1. Dowrick C, Billington J, Robinson J et al. Get into Reading as an intervention for common mental health problems: exploring catalysts for change. *Med Humanit* 2012;38:15-20.
2. Sikora S, Kuiken D, Miall DS. Expressive reading: a phenomenological study of readers' experience of Coleridge's *The rime of the ancient mariner*. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 2011;5:258-68.
3. Kuiken D, Phillips L, Gregus M et al. Locating self-modifying feelings within literary reading. *Discourse Processes* 2004;38:267-86.
4. Steenberg M. Læsning som social teknologi. I: *Läsning! Svenskläraryörelingens Årsskrift 2013*. Stockholm: Natur & Kultur, 2013.
5. Rasmussen JD. Det spirer og gror. Læsegrupper for sårbare ældre. EGV-forskningsrapport. 2013. www.egv.dk/projekter/2013/det-spirer-og-gror-laese-grupper-for-saarbare-aeldre.aspx
6. The Centre for Research into Reading, Information and Linguistic System. A literature-based intervention for older people living with dementia. An evaluation report. <http://thereader.org.uk/get-into-reading/research/>.
7. Steenberg M. Bibliotherapy. A critical review of the field, its methods and results. *Arts and Health. An international Journal for Research, Policy and Practice* (i trykken).
8. Jack SJ, Ronan KR. Bibliotherapy: practice and research. *School Psychology International* 2008;29:161.
9. Hacking S, Secker J, Spandler H. Evaluating the impact of participatory arts projects for people with mental health needs. *Health Soc Care Community* 2008;16:638-48.
10. Perruzza N, Kinsella E. Creative arts occupations in the therapeutic practice: a review of the literature. *Br J Occup Ther* 2010;73:261-8.
11. Van Lith T, Schofield MJ, Fenner P. Identifying the evidence-base for art-based practices and their potential benefit for mental health recovery: a critical review. *Disabil Rehabil* 2013;35:1309-23.