



Samtalets kraft och biblioterapi i Sverige

Nina Ström

Handläggare för läsfrämjande och
bibliotek, Kulturrådet

solljus. Jag läser vid fönstret. Du skrev om koltrasten, hur den
sjunger på din gård; jag tänker mig
porlandet, droppandet, en törst kommer ur tanken på vattnet,
sorlet av rörelser och ljud,
av ljus och skuggor - den fyller mig som glaset fylls, den är
längtan:

en talade om den stillhet som kommer, en annan sade att det
finns ingen ro, ingen vila, de var
bägge röster i hjärtat mitt, i den plats som både finns och inte
finns, rummet dit himlakroppars
ljus sipprar likt vätskor åt törstande,

Arne Johnsson, *Marken lyste även i drömmen*
(Symposion 1998)

Läsarsamtal om boken



Läsarsamtal om livet



"Litteraturen måste vara som en yxa för de frusna oceanerna inom oss."

Franz Kafka (1883-1924)

Läsa (och skriva) för hälsan

Biblioterapi, eller litteraturterapi, är en metod där läsning av böcker och samtal om det lästa används för ökad psykisk hälsa eller personlig utveckling.

(Men skriva då? Kreativt skrivande, dagböcker, självbiografier, sjukdomsberättelser, poesi...)

Olika varianter

- o Fokus på läsande eller fokus på skrivande
- o Lästerapi eller interaktiv terapi
- o Självhjälpsböcker eller skönlitteratur
- o Klinisk (sjukvård) eller humanistisk (personlighetsutvecklande)

Sverige: Humanistisk biblioterapi med fokus på läsande och samtal (på bibliotek)

Process enligt Caroline Shrodes, 1949

- o identifiering (känna igen sig eller sätta sig in i en person eller ett dilemma)
- o katharsis (ställföreträdande lidande som renar)
- o insikt (reflektera, tillämpa nya insikter på sitt eget liv, se möjligheter, få kraft att förändra, eller hitta tacksamhet).

och Juhani Ihanus

o Transformativ cykel

o Identifiering, insikt, transformation

"kan leda till en levande känsla av att jagberättelserna förändras"

Thor Magnus Tangerås

"How Literature Changed my Life": A Hermeneutically Oriented Narrative Inquiry into Transformative Experiences of Reading Imaginative Literature. (2018)

Transformativ läsning -

"Avhandlingen konkluderer med at kjernen i den transformative leseprosessen er opplevelsen av å bli dypt beveget. Denne blir en katalysator for endring av selvet. Den subjektive forandringen er således resultatet av en påfølgende refleksjonsprosess hvor endringen integreres i selvforståelsen og erfares å ha gitt form til livshistorien."

Sverige då?

Cecilia Pettersson (och Lena Mårtensson)

o Eskapism

o Chick lit

"Faktum är att en självförglömmande läsart framstår som det viktigaste sättet att läsa under sjukskrivningstiden."

Shared Reading

- o Menar att ett uttalat terapeutiskt syfte skulle motverka en terapeutisk effekt – inte biblioterapi
- o The Reader, Liverpool, Jane Davies och Phil Davies
- o Motverkar social isolering, emotionell isolering och existentiell isolering

Mer biblio och mindre terapi

En metod för biblioteken

- Läsfrämjande
- Psykisk hälsa

Allt som gör ont är inte sjukt

Hantera livet, förluster och förändringar

Bryta isolering

Öka sitt "möjlighetssinne"

Boken och bokcirkeln

Lästerapi

- o Transformativ läsning
- o Vad boken GÖR

Interaktiv biblioterapi

- o Samtalets kraft
- o Delad erfarenhet

Högläsning

Biblioterapins litteratursyn, eller Vad gör skönlitteratur med oss?

- o Hjälper oss att se andra människor inifrån och oss själva utifrån (mentalisering)
- o Gör det möjligt att dela erfarenheter med en främling (bryter isolering)
- o Av en bra bok blir jag i någon mån en annan (förvandlingspotential)
- o När nackhåren reser sig vet jag att det är poesi, Emily Dickinson (kroppslig sensation)

Samtalsöppnare

"som om"