

# BIBLIOTERAPI

## KIRJALLISUUSTERAPIA

2024

Biblio/poesiterapi inom  
psykoterapier  
vården  
skolan  
bibliotek

Ekoterapi, ekopoetik

Existentiell hälsa



A B C D E F G H I J K L M N O

# BIBLIOTERAPI

## KIRJALLISUUSTERAPIA

2024

- 3 **Mot framtiden med biblioterapi**  
PIA BERGSTRÖM • PÄIVI KOSONEN

### ARTIKLAR

- 4 **Ord för att komma ner till rötterna:  
Om ekofilosofi, -psykologi, -terapier och -poetik**  
JUHANI IHANUS
- 9 **Biblioterapi – en väg till existentiell hälsa**  
HÅKAN MATTSSON
- 14 **Läsning och skrivande inom lösningsfokuserad psykoterapi**  
PÄIVI KOSONEN • SILJA MÄKI
- 19 **Att läsa sig bort från utmattning  
En praktisk guide till att arbeta med poesiterapi vid utmattning**  
ERICA NORMAN
- 22 **Psykosyntes och biblioterapi i samspråk**  
ANN MARIE LAMB
- 27 **"Om jag vore en god fe skulle jag trola så att  
alla skolor kunde bedriva biblioterapi"**  
MERJA KAUPPINEN

### UTBLICK

- 32 **Bokminnen, biblioteksminnen  
– workshop på Finlandsinstitutets bibliotek**  
PIA BERGSTRÖM
- 35 **Om biblioterapi i grupp  
En nybliven samtalsterapeuts betraktelse**  
EVA SELIN
- 37 **Cancerberättelser och motberättelser  
för cancerpatienter och vårdpersonal**  
PÄIVI KOSONEN
- 39 **Mot fyren – att vara evidensbevisad som människa**  
ÅSA ANDTSKÄR

### LITTERATUR

- 41 **Vi skriver – om bibliotek och skrivande**  
SOFIE SAMUELSSON
- 41 **Den skrifterapeutiska verktygslådan**  
BOKTIPS
- 42 **The Librarian's Guide to Bibliotherapy**  
SOFIE SAMUELSSON

### SKRIVÖVNING

- 43 **Mina platser**  
PÄIVI KOSONEN

## Föreningen för biblioterapi i Sverige

### STYRELSE

#### Ordförande

**Pia Bergström**, Stockholm  
Socionom, leg psykoterapeut (stud.),  
biblioterapiutbildare  
biblioterapi@gmail.com

#### Vice ordförande

**Åsa Andtskär** Stockholm/Kalmar  
Leg sjuksköterska, samtalsterapeut/KBT,  
mindfulnesslärare, biblioterapiledare

### LEDAMÖTER

**Håkan Mattson**, Uppsala/Gotland  
Existentiell samtalsterapeut och  
pedagog, fil.kand i psykologi/sexologi,  
fil.mag i Praktisk kunskap

**Jan Pålsson**, Stockholm/Markaryd  
Leg psykoterapeut, handledare  
i psykoterapi

**Sofie Samuelsson**, Stockholm  
Bibliotekarie, skrivpedagog,  
litteraturvetare, masterstudent  
i Praktisk kunskap

**Louise Lind**, Stockholm  
Grupphandledare, ledarutvecklare

### LOKALA KONTAKTPERSONER I SVERIGE

**Luleå Emma Palola Kirby**  
emmapalolakirby@outlook.com

**Umeå Joakim Pasma**  
joakim.pasma@live.com

**Falun David Hofman**  
david-hofman@hotmail.com

**Stockholm Pia Bergström**  
biblioterapi@gmail.com

**Linköping Eva Bergstedt**  
ebergstedt@hotmail.com

**Jönköping Maria Bom**  
maria.c.bom@gmail.com och

**Jönköping Catarina Rådebjäll**  
catarina.annaerik@telia.com

**Gotland och Uppsala Håkan Mattson**  
hakan@livscentrum.se

**Markaryd Jan Pålsson**  
jan@janpalsson.se

**Kalmar/Växjö Åsa Andtskär**  
asa@andtskar.se

**Göteborg Eva Selin**  
eva@biblioterapisalongen.se

ISSN 3035-7160

## Föreningen för biblioterapi i Finland rf

### STYRELSE

#### Ordförande

**Jaana Huldén**, Helsingfors  
Leg psykoterapeut, biblioterapeut  
kirjallisuusterapia@gmail.com

#### Vice ordförande

**Silja Mäki**, Esbo  
Fil mag, leg psykoterapeut,  
biblioterapeut

### LEDAMÖTER

**Juhani Ihanus**, Helsingfors  
Docent, biblioterapiutbildare

**Päivi Kosonen**, Åbo  
Docent, biblioterapeut

**Kirsi Virkkunen**, Helsingfors  
Handledare, lösningsfokuserad  
coach, biblioterapiledare

**Sari Kortesoja**, Träskända  
Hum kand, ordkonst-  
och biblioterapiledare

### SUPPLEANTER

**Annamari Typpö**, Esbo  
Fil mag, journalist, ordkonst-  
och biblioterapiledare

**Mari Anttonen**, Helsingfors  
Teaterpedagog, ordkonst- och  
biblioterapiledare

**Pirkko Imanen**, Esbo  
Specialbibliotekarie, ordkonst-  
och biblioterapiledare

**Anja Kuhalampi**, Tammerfors  
Utvecklingschef, litteraturlärare,  
lärare i kreativt skrivande,  
biblioterapiledare

### ANSVARIG UTGIVARE

**Pia Bergström**  
Föreningen för biblioterapi i Sveri

### REDAKTIONEN

**Pia Bergström**, Stockholm  
Socionom, leg psykoterapeut (stud.),  
biblioterapiutbildare

**Päivi Kosonen**, Åbo  
Docent, biblioterapeut

**Sofie Samuelsson**, Stockholm  
Bibliotekarie, skrivpedagog,  
litteraturvetare, masterstudent  
i Praktisk kunskap

**Eva Selin**, Mölndal  
Psykodynamisk samtalsterapeut,  
biblioterapiledare, utvecklings-  
konsult inom bibliotek

### FOTO OMSLAG

Maria Bom  
www.mariabom.se

### GRAFISK FORM

www.gravision.fi

### TRYCKERI

Taberg Media Group, Stockholm

## Mot framtiden med biblioterapi

**B**iblio/poesiterapi har under de senaste åren fått allt större genomslag i Europa. Något som vittnar om detta är att Europas första konferens för biblioterapi, *European Biblio/Poetry Therapy Conference: Encounters, Paths and Challenges in Troubled Times*, hölls i Budapest i oktober i år. Temat för konferensen var inte helt slumpmässigt den oroliga och osäkra tid vi lever i, och de utmaningar, nya riktningar och utsikter som är förknippade med den.

Konferensen var vägledande för utvecklingen i Europa: Hur kan vi inspireras av varandra? Vilka trender och praxis finns, och hur skiljer sig villkoren och arbetsmöjligheterna ut inom olika professioner? Finns det en gemensam europeisk nämnare? En sådan kunde i något skede behövas, till exempel när det gäller utbildningspolitiken. Det utbildningssystem för internationella sammanhang som skapats i USA (The International Federation for Biblio/Poetry Therapy (IFB/PT)) lämpar sig trots sitt namn inte direkt hos oss.

I Norden har biblioterapiföreningar i Finland och Sverige varit aktiva. Vi har i allt högre grad strävat efter samverkan och att lära av varandra. Vi har medverkat i föreläsningar, anordnat utbildningar och publicerat tidskriften *Biblioterapi* (2022). Föreningen i Sverige har tagit fram en ny kurs i samverkan med den finska föreningen, då vi hösten 2024 på Marie Cederschiöld högskola för första gången erbjuder *Biblio/poesiterapi för personlig och professionell utveckling* (15 hp). I Finland öppnas efter denna motsvarande första fas möjligheten att söka vidare till Biblioterapiledarutbildningen (35hp). Den tredje fasen i Finland är Biblioterapeututbildningen (45 hp). Finland erbjuder alltså en unik utbildning i tre fas, den första av sitt slag i Europa. På så sätt stärks utbildningsfältet för konstnärliga, expressiva terapier.

Även biblioterapiforskningen i Norden är på uppgång. Olika biblioterapeutiska och andra humanistiska forskningsgrupper och nätverk med anknytning till hälsa och välfärd samt medicinområdet har utökat i rask takt. I denna tidskrift presenterar vi pågående cancerforskningsprojekt, där man också har ett nordiskt erfarenhetsutbyte.

Den här tidskriften är det andra numret av tidningen *Biblioterapi* som ges ut på svenska. Vi hoppas att vi kan fortsätta vårt nordiska samarbete även i framtiden och på så sätt främja och bevaka utvecklingen och kunskapsområdet i Finland, Sverige och övriga Norden.

Vi tackar varmt alla skribenter, översättare samt korrekturläsare. Vi vill också rikta ett stort tack till Kulturfonden för Sverige och Finland för ekonomiskt stöd.

**Pia Bergström och Päivi Kosonen**

Ord för att komma ner till rötterna:

# Om ekofilosofi, -psykologi, -terapier och -poetik

Förhållandet mellan människan och miljön utforskas idag från många olika vetenskapers och konstarnas perspektiv. Den ökande miljömedvetenheten är kopplad till hoten mot hela den globala biosfären. Miljörörelsen innefattar ett brett spektrum av olika trender. Ekofilosofi och ekopsykologi har legat till grund för ekoterapier som är anknutna till andra terapiformer, särskilt terapier med uttryckande konst. Biblio/oesiterapi (litteraturterapi) har alltmer kommit i kontakt med ekomedvetande och ekopoetik.



JUHANI IHANUS



PIXABAY

## Ekofilosofi

Det område som kallas ekofilosofi har sitt ursprung i Norge, där filosofen Arne Næss (1912–2009) och hans kollegor Sigmund Kvaløy Setreng, Peter Wessel Zapffe, Nils Faarlund och Hjalmar Hegge bröt med det traditionella naturskyddet för att reflektera över människans problematiska förhållande till naturen (se Reed & Rothenberg 1993; Anker 2020). I början av 1970-talet skiljde Næss mellan en ekofilosofi som rationellt analyserade människans förhållande till miljön och en individuell ”ekosofi”, det vill säga personliga miljöuppfattningar och miljöhandlingar. Till ekosofin hör miljöetiken och ”djupekologin”, som har utvecklats till en social rörelse. Tillsammans med sin amerikanske kollega George Sessions betonade Næss behovet av en radikal förändring från exploatering av naturen till ett sätt att tänka och agera ansvarsfullt, som erkänner naturens inneboende värde.

Næss var professor i filosofi vid Oslo universitet mellan 1939 och 1970, och ägnade sig senare åt miljöaktivism och bergsklättring. När han besökte Helsingfors universitet i början av 1980-talet hade jag en informell pratstund med honom. Klädd i en norsk tröja påminde Næss om den finske miljöaktivisten, ekosofen och författaren Pentti Linkola (1932–2020), men deras tänkande

skiljde sig åt. Medan Linkola förespråkade ett förindustriellt, totalitärt samhälle styrt av en liten elit, hade Næss en humanistisk syn: han litade på att människan skulle utveckla ett ekologiskt djup och en uppskattning av naturen, utan att hemfalla åt orealistisk optimism. Förvånansvärt nog var Næss också intresserad av psykologi, särskilt miljöpsykologi, som började röra sig bort från individualism mot relationer mellan människa och natur.

Næss menade att pionjärer som psykoanalytikern Wilhelm Reich på 1930-talet redan hade insett det djupa sambandet mellan alla former av liv, men att de mött motreaktioner från en ”ytlig ekologi”. I Reichs fall eskalerade pressbevakningen i Norge till en regelrätt smutskastningskampanj mot hans ”bio- och orgonenergiforskning”, som Næss som ung man hade betraktat med förvåning. Reich emigrerade från Norge till USA i augusti 1939. Næss banbrytande verk *Økologi, samfunn og livsstil: Utkast til en økosofi* publicerades ursprungligen 1973 och utökades på engelska först 1989 (*Ecology, community, and lifestyle: Outline of an ecosophy*; se även Næss 1973; 1986; Næss & Haukeland 2000).

För Näss räckte det inte med enbart miljöskydd; det krävdes en omvärdering av människans natur och självförståelse. Individualistiska jag är ofta ensamma och avskilda från naturen, utan djup kontakt med naturen, vilket har lett till dess exploatering. Det "ekologiska jaget", som lever i gemenskap med naturen och agerar etiskt, förverkligar enligt Näss "livscentrerad jämlikhet", det vill säga likabehandling av alla naturens varelser. För "djupekologerna" är oron för klimatet, miljöhoten, befolkningstillväxten och virus fortfarande i hög grad en instrumentell oro för människocentrerade ekonomiska, psykologiska och kulturella förluster, snarare än en insikt om livets djupare sammanhang.

En liknande människocentrerad "exploatering" av naturen och dess "material" är tydlig i vissa uttrycksfulla konstterapi, även om det uttalade syftet är att uppleva en koppling till naturen. Människans välbefinnande och livskvalitet prioriteras. Men naturen är "kulturens hem", som Nils Faarlund (2000, 1) uttryckte det. *Friluftsliv* var ett ord som introducerades redan av Henrik Ibsen och blev vanligt förekommande i norska ekofilosofers skrifter. I naturen är människan inte

"utanför" utan "innanför" sitt ultimata hem för fri andning.

Den polske filosofen Henryk Skolimowski (1930–2018) försökte, i motsats till den analytiska filosofin, utveckla en holistisk ekofilosofi som ser hela världen som en fredlig zon, till och med en "fristad". För Skolimowski utgjorde respekt för allt liv, ansvar för världen, altruistisk etik och ekologisk andlighet kärnan i en levande filosofi (se Skolimowski 1982). På 1990-talet blev han världens första professor i ekofilosofi vid universitetet i Łódź.

Miljörörelsen är också sammanflätad med djurrätt, miljöetik, ekofeminism och politiska miljöpartier. Till exempel ser ekofeminismen, som först definierades av den franska författaren och filosofen Françoise d'Eaubonne (1974), underkuvandet av naturen som en form av patriarkal dominans. Ekofeminismens mål är inte att stärka kvinnors maktbruk, utan att ge näring åt naturens pånyttfödelse, dess organismer och dess vitala samband, vägled av intuition och gemenskap. Inom ekofeminismen har det funnits motsättningar, och sedan slutet av 1980-talet har den delats upp i kulturell ekofeminism och radikal ekofeminism.



## Ekopsykologi och ekoterapi

Den amerikanske författaren och kulturhistorikern Theodore Roszak (1933–2011) myntade termen "ekopsykologi" för att beskriva en ny psykologi som tar hänsyn till de nära känslomässiga banden mellan det mänskliga psyket och andra naturvarelser psyken, och som främjar hållbar utveckling och naturbaserat välbefinnande (Roszak 1992). Kulturekologen och filosofen David Abram (1996; 2010) har å andra sidan kombinerat ett fenomenologiskt perspektiv med miljöfrågor genom att använda sig av ursprungsbefolkningens berättelser, kosmologier och shamanistiska sedvänjor. Han har undersökt hur skriftsystem och kognitiva processer är beroende av naturen och hur även abstrakta dimensioner av språket har en sensorisk och naturlig grund. Djurspår, växtfrön, klippspår, vindströmmar och vågrörelser talar och skriver till de mänskliga sinnen. Traumatiska upplevelser är ofta svåra att sätta ord på eftersom språket är distanserat från sinnesminnena.

Enligt ekopsykologerna återspeglas kvaliteten på individens och samhällets relationer till naturen i kvaliteten på de mellanmänskliga relationerna. Jordens och ekosystemens hälsa är nära kopplad till hälsan hos människans sinne, kropp och samhälle. Obalanserade relationer till naturen är därför också förknippade med psykologiska problem, vilket har lett till att terapiarbetet allt oftare inriktas på relationer till naturen. Ekoterapi omfattar ett antal metoder med en historisk bakgrund som sträcker sig tusentals år tillbaka till naturmedicin och naturterapi. Under 1800-talet, och delvis även under 1900-talet, förlitade sig västerländsk medicin på växternas och trädgårdarnas terapeutiska egenskaper. Därför hade sjukhusen sina egna trädgårdar, av vilka de flesta sedan dess har förstörts eller fragmenterats.

Ekoterapi sker i naturen, eller åtminstone med hjälp av material från naturen. Holistisk, humanistisk och livscykelinriktad ekoterapi har många förgreningar, såsom djurassisterad terapi, naturterapi, äventyrsterapi, meditation, yoga och mindfulness relaterat till naturen, trädgårdsterapi, gårdsterapi, grön omsorg, kombinationer av kroppsterapi, expressiva konstterapi och ekoterapi, samt ekopoetisk terapi i samband med

litteraturterapi. Miljökonst med installationer och naturbaserade improvisationer, föreställningar och dramatiseringar kan också vara en del av ekoterapi (se Atkins & Snyder 2017; Pfeifer 2019; Berger 2020).

Flera studier (se Summers & Vivian 2018 för en översikt) har visat att kombinationen av ekoterapi och kreativa konstterapi kan ha positiva effekter. Dessa inkluderar minskade känslor av ångest, depression och isolering, minskade stresssymptom, samt ökad självkänsla, självförmåga, uppmärksamhet, motståndskraft och social sammanhållning. Även enkla naturliga vyer (jämfört med betongväggar i städer) har visat sig ha en gynnsam effekt på återhämtningen efter operationer, på psykologiska, neurofysiologiska och neurobiologiska nivåer, vilket Roger Ulrich har visat i flera studier (till exempel 1981). Detta bidrar till evidensbaserad byggnadsdesign, inklusive sjukhus. Hjärnvågor som är karakteristiska för meditativa tillstånd har uppmätts hos personer som promenerar i naturliga miljöer i högre grad än hos personer som promenerar på livliga shoppinggator eller i gallerior (Aspinall et al. 2015).

## Ekopoetik och litteraturterapi

De flesta kombinationer av expressiva konstterapi och ekoterapi fokuserar på icke-verbala kreativa uttryck. Men verbalisering är ofta en integrerad del av dessa arbetssätt också. Läs- och skrivterapi metoder är väl lämpade för att stimulera, utveckla och empatiskt dela relationer med naturen. Genom att skriva medvetandeströmmar i naturliga strömmar kan orden återföras till sina rötter, till livets cirkel, och stämma överens med naturliga rytmer. Att känna och förstå ordens berörbarhet och meningsfullhet i förhållandet mellan människa och natur är kärnan i både ekoterapi och läs- och skrivterapi.

Relationellt ordarbete kan föra deltagarna närmare naturresurser, förnimmelser och levande minnen av naturen. Den ekologiska identiteten kan växa och utvecklas genom att man internaliserar metaforer, rytmer, stämningar och mentala landskap som är organiskt knutna till naturen. På så sätt blir det förhållande till naturen som öppnar sig inte ett narcissistiskt och överlägset utnyttjande

av naturen, utan en delad och ömsesidigt upplevd och resonerande kontakt med livets puls.

Social och affektiv neurovetenskap har gradvis börjat studera inte bara den "sociala" eller människoorienterade eller "homofila" hjärnan, utan också den naturorienterade och livsälskande eller "biofila" hjärnan. Människor tenderar att glömma bort den grundläggande relationen till livets väv genom att ansluta sig till avlägsna, isolerande och livlösa maktrelationer. Människans kreativa handlingar fördunklas av destruktiva handlingar.

Under det nya millenniet har ekopoesi (*ecopoetry*) och ekopoetik (*ecopoetics*) (Hume & Osborne 2018) vuxit sig starka, också med litteraturterapeutiska tillämpningar. Ekopoesi är inte nödvändigtvis en idyllisk eller pastoral "naturpoesi" utan ofta en ekokritisk sådan: en kritik av ideologiska, ekonomiska, politiska, nationalistiska, nykoloniala, patriarkala och kulturella maktstrukturer (se till exempel Fortress 2012). Intensivt jordbruk, fiske, kött- och skogsbruk, gruvsdrift, underhållningsindustri, massturism, militarism och vapen har blivit manifestationer av ohållbara mänskliga livsstilar och har införlivats i ekokritiska texter och i bildspråket hos en fredsfrämjande ekopoesi som varnar för förstörelse.

Genom att skapa en personlig känslomässig relation till naturen med hjälp av ord och andra kreativa uttryck kan deltagare i litteratur-, konst- och ekoterapier uppnå ett sinnestillstånd som tar hand om och upprätthålls av naturen. Genom medveten närvaro och uppmärksamhet är det möjligt att förstå det unika i varje naturvarelse, livets mångfald och det evolutionära kontinuumet. Den reflekterande och dialogiska praktiken (*praksis*) med terapeutiska läs- och skrivövningar rör sig gradvis, steg för steg och väg för väg, mot att se (*teori*) sambandet mellan natur och människa, även om det inte finns några förutbestämda vägar eller vägvisare för att hitta detta samband.

Den internationella öppna online-tidskriften *Ecopoiesis: Eco-Human Theory and Practice*, grundad i Ryssland 2020, har tagit på sig uppgiften att sammanföra olika vetenskapliga och kulturella discipliner i ett "ekohumant" paradigm som stöder hållbar utveckling och mänsklighetens natur-

vänliga åtgärder. I tidskriftens ledare sammanfattas de psykologiska, sociala, kulturella och ekonomiska konsekvenserna av den isolering och ohälsa som orsakats av viruspandemin. Å andra sidan har redaktörerna lyft fram konstens kraft att uttrycka och upprätthålla människans uthållighet och framtidstro i skapandet av den ekologiska civilisationen. *Ecopoiesis* speglar människans förmåga att "reagera på svårigheter och lidanden och omvandla dem med kreativ och visionär skicklighet för att ge skönhet åt världen. På så sätt anpassar vi vår vision och våra handlingar till planetens och ekosfärens liv." (Alexeyev et al. 2020, 4.) Medvetet fattar människor beslut som har både tillväxtfrämjande och destruktiva konsekvenser för naturen. Ekopoetiskt och ekoterapeutiskt kan människor även söka en ny förbindelse mellan sitt (djupa) ekologiska omedvetna och den levande naturen.

Naturen kan också vara litteraturterapins "femte dimension" (Peltola 2014), vid sidan av individen, gruppen, terapeuten och texten. Dessa dimensioner är alltjämt i växelverkan med varandra. Som en dimension i terapin (eller till och med som terapeut i sig) skiljer naturen sig dock från ord-, konst- eller övergångsobjekten som används i expressiva terapier. Naturen har sin egen aktiva roll och sitt eget liv och kan inte reduceras till mänskliga karaktäriseringar eller objekt som observeras och tolkas i forskning. Naturen kan hjälpa och lära människor att återhämta sig, att få kontakt med andra och att känna det stora sambandet mellan vitala krafter, organ, andetag och vätskor. Det mänskliga språket är en del av en bredare konversation fylld med olika tecken och gester. Vi skulle visa större omsorg om våra ord ifall vi blev medvetna om att vårt tal kan bära betydelser och resonanser som blir lyssnade på, eller uppmärksammas, av den jordiska omgivningen (Abram 2010, 173).

När våra sinnen och våra kroppar är förankrade i jorden uppstår ett oväntat möte och ett blivande: "... vi blandar vår hud med regnstänkta flodytor, vi kopplar samman våra öron med åskans dån och grodornas kväkande...Vi blir jord. Vi blir djur. Vi blir helt och hållet mänskliga i denna materia." (Abram 2010, 3.) I denna tillblivelse är vi involverade i naturliga händelser, som medvittnen,

berörda och nyfikna på att föreställa oss vidare utan definition, förändrade av skiftande perspektiv och olika förnimmelser.

Med varje förändring och förvandling kommer vi någon annanstans. Det skrämmande här är kanske inte så mycket det okända, utan slutet på den välbekanta ordningen och hierarkin. Till exempel, i Sylvia Plaths dikt från 1960, "Mushrooms" representerar svamparna en tyst kraft som stiger upp från jorden: "Vi ska på morgonen / Ärva jorden. / Vår fot är i dörren." När vi öppnar oss för den andre måste vi ge upp de uttryck som vi känner väl och de förklarande berättelser som vi värnar om, för att den andre ska kunna dyka upp.



**Juhani Ihanus**, FD, författare, docent i kulturpsykologi vid Helsingfors universitet, docent i idé- och lärdomshistoria vid Uleåborgs universitet och docent i konstpedagogik och konstpsykologi vid Aalto-universitetet. Han är en pionjär inom bibliopoesiterapi i Finland.

## ► LITTERATUR

- Abram, David (1996) *The spell of the sensuous. Perception and language in a more-than-human world.* New York: Pantheon Books.
- Abram, David (2010) *Becoming animal. An earthly cosmology.* New York: Pantheon Books.
- Alexeyev, Sergey; Kopytin, Alexander & Levine, Stephen K. (2020) Editor's introduction: *Ecopoiesis in a time of challenges. Ecopoiesis: Eco-Human Theory and Practice*, 1(2), 3–4. [https://en.ecopoiesis.ru/f/ecopoiesis-2-eng\\_v5.pdf](https://en.ecopoiesis.ru/f/ecopoiesis-2-eng_v5.pdf)
- Anker, Peder (2020) *The power of the periphery. How Norway became an environmental pioneer for the world.* New York: Cambridge University Press.
- Aspinall, Peter; Mavros, Panagiotis; Coyne, Richard & Roe, Jenny (2015) *The urban brain: analysing outdoor physical activity with mobile EEG.* *British Journal of Sports Medicine*, 49(4), 272–276.
- Atkins, Sally & Snyder, Melia (2017) *Nature-based expressive arts therapy. Integrating the expressive arts and ecoterapy.* London: Jessica Kingsley Publishers.
- Berger, Ronen (2020) *Nature therapy. Incorporating nature into arts therapy.* *Journal of Humanistic Psychology*, 60(2), 244–257.
- d'Eaubonne, Françoise (1974) *Le féminisme ou la mort.* Paris: Pierre Horay.
- Faarlund, Nils (2000) *Natur-livsfilosofiske tanker i Per-og-Pål-tider.* [http://www.naturliv.no/faarlund/per\\_og\\_paal.pdf](http://www.naturliv.no/faarlund/per_og_paal.pdf)
- Fortress, Isaiah (2012) *The political economy of book publishing. A critical view of eco-poetics and national consciousness.* *International Journal of Publishing and Reading*, 1(1) (inga sidnummer). <http://eprints.covenantuniversity.edu.ng/2600/1/Dr.%20Fortress%201.pdf>
- Hume, Angela & Osborne, Gillian (red.) (2018) *Ecopoetics. Essays in the field.* Iowa: University of Iowa Press.
- Næss, Arne (1973) *The shallow and the deep, long-range ecology movement. A Summary.* *Inquiry*, 16(1–4), 95–100.
- Næss, Arne (1986) *The deep ecological movement. Some philosophical aspects.* *Philosophical Inquiry*, 8(1–2), 10–31.
- Næss, Arne (1989) *Ecology, community, and lifestyle. Outline of an ecosophy.* Cambridge: Cambridge University Press. (Ett reviderat och omskrivet verk, baserat på det norska verket *Økologi, samfunn og livsstil: Utkast til en økosofi*, 1973.)
- Næss, Arne & Haukeland, Per (2000) *Livsfilosofi. Ett personligt bidrag om känslor och förnuft.* Övers. Mona C. Karlsson. Stockholm: Natur & Kultur.
- Peltola, Marjukka (2014) *Kirjallisuusterapiian viides ulottuvuus. Miten ympäristöä ja luontoa voi hyödyntää kirjallisuusterapiassa? Kirjallisuusterapia*, 22(2), 8–11.
- Pfeifer, Eric (red.) (2019) *Nature and psychotherapy. Theoretical, methodological, and practical basics.* Vols. 1 & 2. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Plath, Sylvia (1960) *The Colossus.* London: Heinemann.
- Reed, Peter & Rothenberg, David (red.) (1993) *Wisdom in the open air. The Norwegian roots of deep ecology.* Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Roszak, Theodore (1992) *The voice of the earth.* New York: Simon & Schuster.
- Skolimowski, Henryk (1982) *Eko-filosofi: Att forma en ny livstaktik.* Övers. Richard Matz. Stockholm: Akademitlitteratur.
- Summers, James K. & Vivian, Deborah N. (2018) *Eco-therapy – A forgotten ecosystem service: A review.* *Frontiers in Psychology*, 9, 1389. ><https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01389/full>
- Ulrich, Roger S. (1984) *View through a window may influence recovery from surgery.* *Science*, 224(4647), 420–421.



# Biblioterapi

## – en väg till existentiell hälsa

”Hälsa genom livet” – ett förebyggande projekt inom vård och hälsa i en region i Sverige. Syftet var att prova nya metoder och arbetssätt för att möta målgruppen i socialt utanförskap och bryta ofrivillig ensamhet. En av metoderna var biblioterapi vilket visade sig bli ett lyckat koncept. Flera av deltagarna upplevde en ökad tillfredsställelse i det vardagliga livet och några av dem utvecklade en nära vänskap.

 HÅKAN MATTSSON

Under hösten 2022 blev jag tillfrågad att leda en kurs för äldre människor med metoden biblioterapi. Bakgrunden var att en region i Sverige startade projektet ”Hälsa genom hela livet”. Syftet med projektet var att se betydelsen av kultur och konst som möjliga faktorer till bättre vårdmiljö samt ökad kommunikation mellan vårdare och patienter. Regionen önskade pröva biblioterapi för att närma sig de äldres existentiella ensamhet, vilket ligger i linje med uppdraget som Folkhälsomyndigheten har från nuvarande regering för att utveckla arbetet med existentiell hälsa. Forskning visar att insatser för god existentiell hälsa leder till ökad livskvalitet och stärker människor till att hantera livets svårigheter. Världshälsoorganisationen, WHO, ser existentiell hälsa som en viktig del av hälsobegreppet men Sverige har varit sämre på att beakta den aspekten av folkhälsoarbetet. Det är en viktig komponent som har saknats och som behövs för att se till hela människan och hennes behov – andliga och själsliga likaväl som materiella, enligt socialminister Jakob Forssmed (KD). Föreningen för biblioterapi i Sverige har gjort en skrivelse till Folkhälsomyndigheten och lyft fram biblioterapi som en möjlig arbetsmetod för att hantera existentiell hälsa.

Kopplat till projektet ”Hälsa genom livet” utsåg regionen en vårdsamordnare som en länk mellan patienterna och vården. Efter att läkare bedömt att ohälsan de äldre sökt för främst handlade om ensamhet, kontaktade vårdsamordnaren deltagarna och erbjöd dem att utforska sin

livssituation med biblioterapi. Löpande hade vårdsamordnaren uppföljningssamtal med mig och deltagarna. Läkare och annan vårdpersonal informerades om hur arbetet i gruppen fortskred. Gruppsammankomsterna ägde rum på ett landsbygdsbibliotek där tio planerade sammankomster blev totalt tjugofem.

### Min bakgrund

Till vardags arbetar jag som existentiell samtals-terapeut på en psykoterapimottagning i Stockholm. Jag leder kurser och retreatar där jag använder mig av biblioterapeutiska metoder. Parallellt går jag mastersprogrammet i praktisk kunskap på Södertörns högskola i Stockholm. Studierna utgår från egna yrkeserfarenheter som bearbetas och tematiseras med humanistiska ämnen som filosofi, idéhistoria, estetik, kultur och pedagogik. I artikeln utgår jag från min magisteruppsats: *Från ensamhet och isolering till vänskap och mening, Biblioterapi - ett arbetssätt med äldres existentiella hälsa*. Uppsatsen kan läsas i sin helhet på Diva <https://sh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1902920&dswid=-1820>.

### Om essän

Syftet med min vetenskapliga essä var att undersöka processen i gruppen äldre människor kring temat existentiell ensamhet. I uppsatsen forskar jag om biblioterapi har varit verksam som metod och

hur själva arbetet under träffarna har gått till. Vad är min roll, deltagarnas roll och metodens roll, som gör att den upplevda ensamheten ersätts av sammanhang och mening? Hur går det att förstå att de äldre, i delar isolerade, öppnar upp och samtalar i grupp? Vilken betydelse kan undersökningen ha för kulturfrämjande åtgärder som behandlingsmetod?

Målgruppen för essän är de som arbetar med äldre människors ensamhet inom vård och omsorg. Jag riktar mig även till äldre med upplevd ensamhet samt till anhöriga och till dem som finner det intressant med kulturfrämjande åtgärder för att hantera psykisk ohälsa. Ytterligare en målgrupp är de som är intresserade av en existensfilosofisk betraktelse av en grupp äldre människor som samlas för att närma sig livsfrågorna genom litteratur och samtal.

## Hur har jag gått till väga?

Min vetenskapliga essä tar sin utgångspunkt i den praktiska kunskapen som är inspirerad av fenomenologin. Södertörns högskola använder essän som en form där undersökandet och prövandet ges plats. Jag synliggörs som författare och blir både forskningssubjekt och forskningsobjekt. Essän skapar ett personligt uttryck genom pendlingen mellan olika framställningsformer, det berättande och gestaltande, det personliga reflekterandet utifrån litteratur och samtal. I den pendelrörelsen träder den praktiska erfarenheten fram, ibland blygsamt kamouflerad och ibland framträdande i smoking och hatt. Med praktisk erfarenhet menas den tysta kunskapen som sällan kan beskrivas i ord eller förklaras med en teori, det är snarare människans levda väv av erfarenheter. I min värld biblioterapi.

Det finns många sätt att definiera och utforska praktisk kunskap. Vanligast är kanske att tala om sådan kunskap i samband med arbetslivet. Men praktisk kunskap finns i alla zoner där människan lever och verkar. Så fort vi vaknar och stiger upp på morgonen börjar vi utöva

praktisk kunskap. Vår kropp har införlivat ett kunnande som vi utnyttjar i olika aktiviteter utan att tänka på det. Uppstigandet ur sängen, påklädandet, frukosten, cykelturen till jobbet, allt är beroende av det som fenomenologer kallar för den ”levda kroppen” och dess kunskaper.<sup>1</sup>

Jag reflekterar över den praktiska kunskapen som sprungen ur livets erfarenheter, vilket resonerar med min utgångspunkt i essän. Av sammankomsterna med gruppen äldre har jag plockat ut tre framträdande teman; ensamhet, åldrande och vänskap. Andra teman vi närmat oss i gruppen är kärlek, förgänglighet samt utanförskap. Gestaltningarna flyter i varandra, från åldrande till ensamhet och från ensamhet till vänskap. Jag gör en teoretisk reflektion om det som händer i gruppen och reflekterar över var min praktiska erfarenhet är sprungen ur. Likväl som deltagarna speglas, speglas jag i de teman vi samtalar om. I essän har jag skrivit egna minnen som väckts till liv utifrån samtalen och processen med gruppen.

### *Egna minnesrörelser*

*Sen barnsben har jag räknat på fingrarna hur många år jag rimligen har kvar att leva. Hur länge det dröjer innan jag blir gammal. Döden har känts avlägsen så länge jag haft föräldrar samt far- och morföräldrar i livet. Det är inte många dagar i mitt liv jag har varit befriad från tankar om att åldras och dö. Jag blev född med de tankarna, som sedan dess har varit följeslagare i livet.*

De filosofiska teorierna är valda utifrån de teman jag belyser i essän:

- Simone de Beauvoirs fenomenologiska blick i boken *Ålderdomen*,<sup>2</sup> ur erfarenheterna uppstår en mening. Det blev en hjälp för mig att sortera tankarna kring åldrandets olika steg. Begreppet *Den andre*, speglar medelålders blick på äldre. Transcendensbegreppet synliggör vad ett gott åldrande kan vara.

1 Svenaeus, Fredrik, Vad är praktisk kunskap?: Södertörns högskolebibliotek, 2009, s. 12.

2 de Beauvoir, Simone, *Ålderdomen*, Stockholm: Almqvist och Wiksell förlag AB, 1976.

- I Hannah Arendts bok *Totalitarismens ursprung*,<sup>3</sup> synliggörs huvudtemat ensamhet. Det vidgade min blick och förståelsen kring begreppen ensamhet och enslighet.
- Aristoteles vänskapsbegrepp i *Nikomachiska etiken VIII*,<sup>4</sup> hjälpte mig att sortera vänskapens skilda delar.

## Första sammankomsten med gruppen

En kvart kvar, jag tar några djupa andetag och känner lätta orosfjärilar i magen. Boken jag valt ligger på bordet och fotostatkopior till deltagarna på sidorna jag tänker läsa lägger jag intill. Letar efter hållpunkterna som jag skrev hemma. Kollar ryggsäcken och hittar pappret hopknycklat i en av sidfickorna. Men Håkan, suckar jag och vecklar ut pappret. Presentation av deltagarna, kursupplägget och metoden vi ska arbeta med. Kursdeltagarnas namn och ålder har jag antecknat och i versaler står temat för kursen; ENSAMHET. Med tio minuter kvar går jag till foajén för att möta gruppen, sju kvinnor och tre män är anmälda, i åldersspannet sjuttiofem till nittio år. Jag håller blicken mot entrén då en välbekant olust infinner sig av att ännu en gång träffa en ny grupp, dessutom i hög ålder. Vad kan jag tillföra i deras liv? Kommer någon överhuvudtaget komma? Har jag tillräckligt på fötterna för att vägleda dem i existentiella frågor? De har säkert mer kunskap om livet än jag? Borde jag finna en annan litteratur än den jag har valt och andra skrivövningar? Ska jag bemöta dem på samma sätt som de grupper jag har erfarenhet utav? Hungriga medelålders och övervägande kvinnor som med lust reflekterar över sina liv utifrån litteraturen. De som skriver så pennorna glöder.

– Nå, säger jag efter en stund. Vad väcker texten i er?

– Ja, hon skrev ju boken då hon hade behov av att bryta upp av olika skäl. Jag tror inte att hon var sjuk då, men jag har läst att hon återvände till Sverige och sen dog hon, säger Claudia.

– Vi prövar Claudia, att släppa analysen. Fundera istället på hur texten sipprar in i dig.

– Du säger så mycket konstigt. En text kan väl inte sippra in, säger Claudia och skrattar.

– Det är en metafor, försöker jag och hör Claudias ljudliga suckar.

– Jag tycker texten var bra, jag brukar drömma mig bort till ett annat liv, säger Gerd, tänk att bo i Paris, sitta på caféer och iakttä människorna som flanerar förbi.

– Jo, men det kan jag hålla med om, men fara iväg så långt som till Paris. Nja, säger Sonja.

– Jag älskar att resa, säger Beatrice, nya kulturer öppnar nya världar i mig.

– Var det inte du som gillade skogen? säger Claudia.

– Kan man inte få tycka om fler saker än skog?

– Hör här, säger Asta, den här textradens gillar jag:

Finns det något ensamt här är det jag som har med mig det – i Finistère finns det fullt med folk, 838 687 finisterianer utspridda på lämpligt avstånd, välkomnande. Något långt borta finns inte längre, om det någonsin har funnits. Mitten är där man själv är.<sup>5</sup>

– Att jag har med mig ensamheten själv. Det var bra skrivet, säger Asta. Sen jag var barn har jag gjort det andra vill att jag ska göra, ändå har jag känt mig ensam. Det där med mitten är där man själv är, jag vet inte vad min mitt är. Det är ledsamt nu när jag börjar bli gammal.

Jag möter Aastas blick, skör som tunna glasskivor. Jag nickar, Asta nickar och för ett slag slår vi hål i tiden. Jag tappar närvaron, lyfter blicken och berörs av fårade ansikten, berörs av berättelser som speglar mitt liv. Den yngsta i gruppen är femton år äldre än jag. Framför mig ser jag åldrande människor, själv upplever jag mig inte särskilt gammal.

“We are like books.

Most people only see our cover,  
the minority read only the introduction,  
many people believe the critics.  
Few will know our content.”

– Émile Zola

3 Arendt, Hannah, *Totalitarismens ursprung*, Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB, 2016.

4 Aristoteles, *Nikomachiska etiken*, Stockholm: Bokförlaget Thales AB, 2023.

5 Malmsten, Bodil, *Priset på vatten i Finistere*, Stockholm: Albert Bonniers förlag, 2001, s. 9.

## Reflektion över sammankomsterna

I den inledande texten av Bodil Malmstens bok, *Priset på vatten i Finistere*,<sup>6</sup> finns stråk av lust och melankoli. Hopp och ljus, blandat med utsatthet och mörker. Framför mig satt sex olästa böcker som väckte min nyfikenhet, jag läste högt och ställde öppna frågor, de valde själva om de ville svara. Kravlöshet, är min erfarenhet, öppnar människan. Texterna är katalysatorer till samtalen, de tränger igenom och avmaskerar fasaderna. Jag noterar vad som sker i samtalen, där minnesrörelserna sätts i gungning. Kopplat till temat ensamhet valde jag, som ett exempel, att läsa ur *Brev till en ung poet*<sup>7</sup> av Rainer Maria Rilke. Då vi samtalade om vänskap läste jag ur Tove Janssons bok *Det osynliga barnet*.<sup>8</sup> På sammankomsterna har jag blandat poesi, romaner, sångtexter och de gånger vi talade om död och förgänglighet läste jag i en trädgårdsbok om kretsloppet. Jag har bjudit in deltagarna till att läsa och vid kortare dikter har jag låtit alla röster höras. Olika röster berör på olika vis. Det är således inte bara orden i texter som väcker stämningar och minnen till liv, även rösten och uttrycket. De texter jag läst vid sammankomsterna har jag valt i takt med gruppens utveckling. Jag har haft inslag av andra expressiva uttryck som musik, skrivande, foton. Några av deltagarna har tagit med sig egenskivna texter och fotoalbum.

Rörelsen i rummet vid sammankomsterna påminner om den friska vårvinden som söker sig in genom fönstren. Pånyttfödelse och hopp om liv. Genom skrivandet av essän har jag synliggjort det jag inte såg under sammankomsterna, bara det att deltagarna kom på sammankomsterna gör mig berörd. De har blottat sin ensamhet inför okända i en fas där framtidshorisonten är begränsad. Att de önskar påbörja något nytt, som att gå till träffarna på biblioteket och hoppas på förändring trots att tiden är utmätt. Att utsätta sig för det, menar Arendt, gör den som är beredd att även i framtiden existera med andra, vilket för mig är desamma som vitalitet, livslust och ett jävlar anamma.

Samtidigt utsatte sig deltagarna för en risk att träda fram inför varandra, det faktum att ingenting

kanske går att förändra. Genom att skriva essän har jag upptäckt att Claudia gör den största bedriften, med störst fallhöjd har hon kanske minst att förlora. De andra i gruppen balanserar mellan social, emotionell och existentiell ensamhet. Men ingen, upplever jag, är så utsatt som Claudia av ensamhet generellt. Det får mig att fundera över varför just hon deltar. Möjligen visste hon inte vad sammankomsterna innebar eller också är det så, att hon inte hade något att förlora, då inget längre stod på spel. Är det den inneboende längtan till förändring, den som framträder hos henne ibland, i lättheten och skratten och inte minst i barnet i henne som ler då jag ber henne läsa en bit ur en text. Jag minns den gången hon nästan föll av stolen av skratt då hon läste Filifjonkas betänkligheter om katastrofer. Kanske fann hon mellan raderna den kvinna hon i sig saknar? Frihet, enligt Arndt, existerar i handling och förverkligas i framträdelserummet. Att arbeta med en grupp i biblioterapi skapar den möjligheten.

## Sammanfattning och resultat

Vad gjorde sammankomsterna så framgångsrika? Var det jag som ledare, deltagarna eller metoden biblioterapi? Vårdsamordnaren berättade att vid kontakt med deltagarna efter sista sammankomsten fann de en mening i att delta i biblioterapigruppen. Hon berättade också att läkare och övrig vårdpersonal vittnade om att insatsen var lyckad och uppskattad, ett nytt intressant arbetssätt som de gärna ville fortsätta med.

Vad är min roll till framgången med gruppen? Det finns en genetisk grund, men också intresset och förmågan att möta människor. Empatisk, lugn, varm, trygg är aspekter jag ofta får höra att jag har. Jag är vältränad i mellanmännsliga relationer och är genuint intresserad av att förstå vad som döljer sig bakom gyckelbilder och masker. Essensen som gruppen tillskrivit mig är lyssnandet, närvaron, intoningen och förmågan att följa gruppen istället för att ha en egen agenda. Utan detta tror jag att processen kring existentiella teman blir svår.

6 Malmsten, Bodil, *Priset på vatten i Finistere*, Stockholm: Albert Bonniers förlag, 2001.

7 Rilke, Rainer Maria, *Brev till en ung poet*, Stockholm: Wolf & Theory, 2015.

8 Jansson, Tove, *Det osynliga barnet*, Stockholm: Förlaget M, 2017.

Utan deltagarna skulle det inte ha blivit någon kurs. De valde att delta i något som de inte visste vad det var och de klev fram med sina berättelser och sårbarhet. Med närvaro och respekt har de lyssnat på varandra vilket är förutsättningen för att glänta på sitt existentiella fönster. Den teoretiska litteraturen har hjälpt mig att synliggöra både mig själv och deltagarna från andra kameravinklar. Jag hör deras längtan till det goda åldrandet och jag hör ensamheten och enslighetens röster. Jag hör också min egna röst, ibland förtvivlad och ibland med höga tillrop av liv och lust. Jag har haft förmånen att sitta på första parkett och se hur gruppen bygger sin vänskap. Fascinerad och berörd av att den upplevda ensamheten ersätts av mening och sammanhang. Jag blev varm om hjärtat då de berättade att de ses på byns café de fredagar vi inte hade sammankomster.

Metoden biblioterapi är en motorväg rakt in i existensen. Paletten med det expressiva uttrycket i biblioterapi med litteratur, musik, foto, konst och inte minst skrivandet skapar möjlighet att nå en fördjupning av den inre processen och gå från insikt till transformation.

Det är såldes svårt att definiera exakt vad som gjort framgången. I essän kommer jag fram till att det är en kombination av ledarskap, gruppens engagemang och metoden biblioterapi. Vi greppade varandras händer och gav oss ut på ett gemensamt äventyr.

Det jag slutligen vill belysa är bemötandet och samtalets vikt, vilket jag har haft som ett återkommande tema med gruppen. Vi har samtalat om samtalet och hur man kan möta varandra i respekt och värdighet. Själv använder jag mig av metaforerna snäckan och falken. Snäckan symboliserar följsamheten, som när den färdas i vågorna och sjunker varsamt ner i sanden. Falken med sin skarpa blick, dyker snabbt ner och fångar något som kommit i dess synfält. De existentiella samtalen handlar just om det, varsamhet och följsamhet med gruppen till en viss punkt då det är läge att "skära in".

Att lyssna på den som talar och förstå att lyssnandet är gott nog. Att validera någons annan berättelse som giltig utan att korrigera och rätta till. Att ha modet att vara i tystnaden och stå ut med den existentiella ångesten och förstå att däri

finns något av vikt. I tystnaden uppstår något som jag vill tillskriva en andlig upplevelse. Att tillåta sig vara där och inte förgöra stunden med tomma ord, tänker jag, är en av de främsta framgångarna med gruppen. Med den existentiella samtalsformen blir det ett varv till med den egna biblioterapeutiska processen. Att berätta och bli hörd, att lyssna och tona in. Talet och framträdande är enligt Hannah Arendt så som jag visar mig som människa i världen.

För egen del har arbetet med gruppen försatt mig i en egen biblioterapeutisk process. Att skriva essän skapade ytterligare en fördjupning och med denna artikel har den fördjupats än mer och min förståelsehorsint har vidgats. Det är ofrånkomligt att inte vidröras. Det känns som hela mitt väsen är en biblioterapeutisk process.

**i** **Håkan Mattsson** är utbildare och samtalsterapeut med inriktning existentiella, relationella och sexologiska frågor.

## ► LITTERATURFÖRTECKNING

Arendt, Hannah, Totalitarismen ursprung, Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB, 2016.

Aristoteles, Nikomachiska etiken, Stockholm: Bokförlaget Thales AB, 2023.

de Beauvoir, Simone, Ålderdomen, Stockholm: Almqvist och Wiksell förlag AB, 1976.

Jansson, Tove, Det osynliga barnet, Stockholm: Förlaget M, 2017.

Malmsten, Bodil, Priset på vatten i Finistere, Stockholm: Albert Bonniers förlag, 2001.

Rilke, Rainer Maria, Brev till en ung poet, Stockholm: Wolf & Theory, 2015.

Svenaesus, Fredrik, Vad är praktisk kunskap: Södertörns högskolebibliotek, 2009.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/tillsammans-minskar-vi-ofrivillig-ensamhet/>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/09eac2b8b63e4d79a9e1f79dcbc71409/ensamhet-forekomst-konsekvenser-atgarder.pdf>

# Läsning och skrivande inom lösningsfokuserad psykoterapi

” Det är inte händelser i sig som stör människor, utan deras bedömningar av dem.”

(Epictetos)

Vid ett lösningsfokuserat arbetssätt kan kreativa och konstnärliga element, i synnerhet läsning och skrivande, användas på olika sätt. Å andra sidan kan kreativa terapier, framför allt biblioterapi, hämta angreppssätt och metoder från lösningsfokuserade praktiker. Sådana utgångspunkter passar bra i biblioterapeutiska sammanhang.



PÄIVI KOSONEN • SILJA MÄKI

Lösningsfokuserad psykoterapi (*Solution Focused Therapy*) utvecklades under 1970- och 1980-talen utifrån korttidsterapi och familjeterapi. Tankesättet baseras framför allt på den amerikanske psykiatern Milton H. Ericksons korttidsterapeutiska metoder (till exempel Haley 1973/1997) samt på arbetssätt som under 1960- och 1970-talen praktiserades på centret för korttidsterapi vid Mental Research Institute (MRI) i Kalifornien. Tyngdpunkten förlades från intrapsykiska faktorer till en social kontext och interaktion. Följaktligen baseras behandlingen på samarbete mellan terapeut och klient (De Jong & Berg 2008; Aarnisalo & Mattila 2012, 152–153).

Ett stort steg framåt vid utvecklingen av lösningsfokuserad psykoterapi togs på Brief Family Therapy Center (BFTC) som på 1970-talet grundades av Steve de Shazer och Insoo Kim Berg. En av deras centrala idéer var att uppmärksamma sådana skeden i klientens liv då saker och ting hanteras eller fortskrider på ett avvikande sätt och att via den vägen söka lösningar för att förändra det rådande läget. Andra centrala verktyg är framtidsorientering, att beakta resurser, och att

fokusera på förändringar (De Jong & Berg 2008; Henden 2008; Aarnisalo & Mattila 2012, 154.)

Lösningsfokusering har sina rötter inom korttidsterapin. I dagsläget tillämpas metoden vid både korttidsterapi och långtidspsykoterapi. Angreppssättet har på senare tid börjat appliceras på många områden, såsom undervisning, elevvårdsarbete, föräldrakurser, coaching, handledning, arbetshälsa, organisationsutveckling och näringslivsfrågor. Dessutom är lösningsfokuserade infallsvinklar och arbetssätt ofta ett fruktbart tillskott till referensramarna för konst- och psykoterapi (se till exempel Riley & Malchiodi 2012).

Ett lösningsfokuserat angreppssätt tillhandahåller metoder för bland annat traumaterapi (Dolan 1998/2000; Henden 2008), behandling av rädslor, panik och ångest (till exempel Furman 2014), vid självmordsprevention (Henden 2008) samt missbruksproblem (Ahola & Furman 2014). Vidare har tillvägagångssättet använts med klienter som utsatts för krigstrauman, bland annat efter kriget i Iran och Afghanistan (Henden 2011).

## Målsättningar och små steg framåt

Vid lösningsfokuserad psykoterapi koncentrerar man sig på att bygga lösningar. Utgångspunkten är en icke-vetande position där klienten och terapeuten tillsammans skärskådar en rådande situation. Den centrala grundsatsen vid lösningsfokusering lyder: Använd det som fungerar. Klienternas behov dikterar utgångsläget, terapeuten är öppen för deras individuella sätt att agera och lyssnar till önskemål som framförs. Återkoppling är väsentlig, samt att framsteg i utvecklingen bekräftas (De Jong & Berg 2008).

Enligt Steve de Shazer koncentrerar man sig i lösningsfokuserad psykoterapi, liksom vid problemfokuserande modeller, på uppkomna interaktionskedjor, med skillnad att man försöker belysa avvikelser i situationen samt lösningsmodeller eller tecken som klienten inte själv har noterat. Detta sporrar personen att tillämpa mer sådant som redan fungerar. Likaså är det centralt i arbetet att nya riktningar och möjligheter ställs i fokus. Klienterna stötts genom intervention av olika slag genom att jämka på tingens ordning och att den vägen hitta lösningar. Vid lösningsfokuserad psykoterapi koncentrerar man sig aktivt på en terapeutisk situation där klient och terapeut utgör ett så kallat system. Terapeuten accepterar klientens språkbruk, hur han eller hon beskriver situationen och utformar sin verklighet (de Shazer 1991).

Kännetecknande drag inom lösningsfokuserad psykoterapi är att man drar upp riktlinjer tillsammans med klienten och avancerar i små steg. Man vinnlägger sig om att processen hålls öppen (Henden 2008).

Lösningsfokuserade tanke- och tillvägagångssätt har mycket gemensamt med den narrativa metoden (till exempel Morgan 2004; Russell & Cary 2004; White 2007/2008) och följaktligen används narrativ ofta i lösningsfokuserat arbete. Centralt för båda angreppssätten är att positiva förändringar samt framgångar i livet uppmärksammas och tillför resurser. Detsamma gäller vid hantering av känslor. Man tillåter inte klienten att älta problem under lång tid utan går vidare genom att söka nya infallsvinklar och lösningsmodeller. Så länge som behovet kvarstår ska dock återkoppling ske

kring föreliggande problem och känslor (Lipchik 2002; Henden 2008, 79–80).

När lösningsfokuserad psykoterapi fungerar som bäst är den en effektiv och resultatbringande terapiform. Terapeuten arbetar ansvarsfullt tillsammans med sin klient: lyssnar, ställer de rätta frågorna, försöker förstå personens egenart, skisserar målen och lotsar klienten vänligt men bestämt fram emot dessa. Dagsläge och framtidsorientering är viktiga aspekter, medan man samtidigt även blickar tillbaka ända till barndomen, i den mån det gagnar klienten.

## Skrivande inom lösningsfokuserad psykoterapi

Under en psykoterapeutisk och narrativ process omformar klienten sin identitet och sin förändrings- och målsättningsberättelse genom att interagera med en annan person, sin terapeut. Vid individualterapi är samtalet mellan terapeut och klient det centrala, men även dynamiska och kreativa övningar såsom läsning och skrivande kan inkluderas i processen. Skrivuppgifter som klienten utför under terapisesionerna och mellan dessa, fungerar terapeutiskt. Målet är inte skrivandet i sig, utan att företeelser ska granskas kreativt och formuleras uttrycksfullt.

Det verktyg som skrivandet erbjuder låter klienten på lagom avstånd och i egen takt begrunda sin situation och därigenom få bättre kontakt med sina känslor och minnen, vilket fördjupar förståelsen för den egna personen och den omgivande verkligheten. När man skriver, öppnas dessutom tidigare okända betydelseområden upp som når utöver skribentens medvetna strävanden och logiska förväntningar. Skrivprocessen kännetecknas inte bara av ord, den når långt bortom orden. Under en handledd och trygg skapandeprocess kan man tillgodogöra sig denna språkets metaforiska och poetiska dimension.

Skrivande samsas väl med en lösningsfokuserad värdegrund där språkets betydelse framhävs och verkligheten omskapas. Språket är performativt: det låter oss åstadkomma något, få kontakt med andra människor, omdefiniera saker, känslor och uppfattningar. En skrivövning som tidigt användes på Brief Therapy Center lyder ”Skriv, läs och

bränn” (Write, read and burn). Därmed avses att man nedtecknar ett irriterande eller plågsamt minne. I nästa skede skriver man ner tankar som minnet väckt, läser igenom texten och bränner sedan pappret (Henden 2012).

Den amerikanska lösningsfokuserade trauma-terapeuten Yvonne Dolan tillämpar i sitt arbete övningar som baseras på reflekterande och självbiografiskt skrivande, som även återfinns i hennes böcker (till exempel Dolan 1998/2000). Kända övningar som sammankopplas med Dolan är ”Ett brev en regnig dag” (*The rainy day letter*) samt ”Brevet från framtiden” (*The letter from the future*). Dessa används allmänt vid lösningsfokuserat terapeutiskt arbete (se Henden 2012, 19).

Även Ben Furmans och Tapani Aholas metoder och böcker innehåller ett antal små, roliga skrivövningar, som brev och uttalanden av olika slag (till exempel Furman 2003; Furman & Ahola 2002). I en tidig bok av Furman *Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom* granskas terapeutiska effekter av skrivande. Som exempel på en verkningsfull metod nämner han en övning som ofta används även inom biblioterapi: ett brev som inte är tänkt att skickas. Enligt Furman hjälper ”brevväxling med sig själv” individen att skapa avstånd till händelser i det förflutna: ”En människa har lättare att förstå företeelser när hon ser dem även med andras ögon” (Furman 1997, 30).

## Från mirakelfrågan till insikt

Lösningsfokuserade skrivövningar återanvänds i olika skrivhandböcker. I Storbritannien har exempelvis handledarna och forskarna i reflekterande och terapeutiskt skrivande, Jeannie Wright och Gillie Bolton, utarbetat skrivövningar utifrån teori och arbete baserat på det lösningsfokuserade synsättet. De har utvecklat en övning i flera etapper ur en av grundfrågorna vid lösningsfokusering, nämligen mirakelfrågan (*Miracle question*) och begrundat dess användning i klientrelationen.

### Mirakelfrågan

- Bestäm dig för en situation som du redan under en tid har velat förändra.

- Skriv ner ett mirakel som måste ske för att situationen i fråga ska förändras.
- Hur skulle andra människor som du bor tillsammans med eller som känner dig väl märka att ett mirakel har ägt rum?
- Skriv ett brev till personer som du känner väl för att framhålla denna förändring i ditt liv.

(Wright & Bolton 2012, 138)

I det av författarna beskrivna fallet saknade det tänkta miraklet i högsta grad verklighetsförankring, men nedskrivningen resulterade trots det i en verklig och påtaglig förändring i personens liv (Wright & Bolton 2012, 139). Följaktligen sammanfattar Wright och Bolton att nedskrivandet av även en helt uppdiaktad verklighet kan ha betydelse. Klienten kan utifrån fantasi och fiktion skärskåda och noga utreda olika framtida möjligheter och därefter successivt nalkas sin egen dröm från en mer realistisk utgångspunkt (a.a, 142–143).

Den mirakelfråga som Peter de Jong och Insoo Kim Berg (2008) utformade har i detta sammanhang hämtats från den mentalisering som sker i tal till den kreativa visualisering som sker i skrift. Genom detta kan konkreta detaljer och förnimmelser beskrivas och granskas senare, då man kan läsa om sina önskedrömmar. Detta är en viktig påverkande faktor vid allt slags skrivande. Biblioterapeutiskt know-how innebär att en icke-vetande position av skapande och reflekterande skrivande öppnas och processas så att den ger ny förståelse på klientens väg mot växande och förändring.

## Nya visioner genom perspektivbyte

En ytterligare övning inom lösningsfokusering är att byta perspektiv. I Finland har bland andra Antti Mattila (2006/2011) framhållit denna standardmetod för olika kognitiva och narrativa arbetssätt. Det handlar om omdefiniering och reframing av olika frågor. Metoden är inte ny, den var känd inom stoicismen i det gamla Europa och studerades exempelvis av den romerske kejsaren Marcus Aurelius. I sina dagboksanteckningar försökte han internalisera vikten av att om-



formulera frågeställningar enligt stoicismen bland annat genom de visdomsord som sedermera tillskrivits Epictetos: "Det är inte händelser i sig som stör människor, utan deras bedömning av dem."

Hur gör man då för att byta perspektiv? Enligt kejsaren handlar det om en förmåga att skapa distans till saker och ting. Uppifrån, från hög höjd, på avstånd från dödens och evighetens perspektiv ter sig saker annorlunda. Men metoden kräver träning! Biblioterapeutiska övningar ger goda förutsättningar för detta.

### Tillit till livet genom mäktiga skepnader

Inom biblioterapi är en central metod, framför allt när det gäller barn och unga, men även vuxna, att skapa gestalter av olika slag inom vilka man kan införliva sidor av sig själv. Gestalterna kan sedan granskas på håll och ur skilda synvinklar. Skrämmande figurer, som häxor och monster, gör det möjligt att konfrontera rädslor. Även kraftgestalter är betydelsefulla. Av dessa kan man få råd, och man kan hämta styrka och tillit till livet ifrån dem. Naturligtvis finns det även i litteraturen karaktärer att relatera till. En person läser kanske J.R.R. Tolkiens *Sagan om ringen* om och om igen medan en annan med fördel återvänder till Dostojevskijs romankaraktärer.

Även externaliserande samtal används allmänt inom lösningsfokuserad och narrativ psykoterapi. Metoden införlivades ursprungligen i familjeterapi vid arbete med barn. Syftet är att skapa avstånd till individens problem. Detta kan ske med hjälp av berättelser (Russell & Carey 204, 10–14). Vid externaliserande samtal förläggs ett problem utanför personen och kan granskas separat och för sig. Vederbörande får då större möjligheter att axla ansvar och hitta nya alternativ för att möta existentiella svårigheter. Metaforer är viktiga inslag i externaliserande diskussioner (White 2007/2008).

Externalisering till ett objekt är en metod inom lösningsfokusering där man väljer att gestalta problemet som ett djur, en romanfigur eller kanske en maskin. Genom att intervjua denna gestalt kan dess syften urskiljas och förvandlas till någonting

positivt. Därefter skisseras en plan som ska ställa situationen mer tillrätta (Kontkanen 2011).

Vid biblioterapi avancerar man därefter genom att skriva, eller att man redan från början skapar en gestalt. En sådan övning är särskilt väl ägnad för att skärskåda rädslor, men även tillämpbar vid depression, ångest, beroendeproblematik och många andra mänskliga prövningar. En gestalt kan skapas utifrån befintliga frågeställningar. Till slut skriver man ner eller återger en reparerande berättelse, där gestalten krymper och blir allt mindre hotfullt eller helt försvinner. Dramaturgi kan vara användbart, exempelvis kan man med hjälp av två stolar (Heta stolen) nalkas det provocerande objektet. Det är även möjligt att ha en dialog eller brevväxla med gestalter.

Olika slags berättelser kan användas vid externalisering och när objekt ska levandegöras. I synnerhet är sagor och sägner både skonsamma och effektiva hjälpmedel (Mäki & Arvola 2009a; 2009b; Mäki 2015). För vuxna är externalisering inte den enda utvägen, så som ofta är fallet för barn, men dock ett effektivt sätt att bearbeta problem och närma sig lösningar. Bland vuxna fungerar externaliseringsövningar med sagor och myter, där personerna medvetet, eller till en början omedvetet, börjar projicera och hänskjuta sina problem till sagogestalterna.

Sagor och sägner kan tack vare metaforer och språkliga bilder vara en naturlig väg mot externalisering än en renodlad, lösningsfokuserad externaliseringsuppgift, vilken av klienterna kan upplevas som konstlad.

### Till sist

Kreativa och biblioterapeutiska skrivövningar lämpar sig väl vid ett lösningsfokuserat angreppssätt som siktar in sig på framtidsförhoppningar och önskemål där terapeuten tillsammans med sin klient utforskar nya riktningar och utvägar i livet. Lösningsfokusering tillför, när så behövs, även robusthet till den terapeutiska processen. Så också under läs- och skrivövningar. Som när man går från språklig bearbetning av så kallade undantagsfrågor och vidare till skrivövningar där undantag fantasirikt samt konkret granskas som möjliga framtida resurser. Och det går alltid att

använda befintliga litterära texter för att stimulera fantasin. De övningsuppgifter som står till buds är oräkneliga.

Biblioterapeutisk utbildning behövs för den som ska handleda en skrivprocess och inkludera passande övningar i det terapeutiska arbetet. Hur tillgängliggörs en icke-vetande och reflekterande process – ett utrymme bortom den språkliga fenotypen, en plats för metaforer och poetik som berör hela människan: hennes sinnen, kropp och själ? Hur handleds skrivande? Vilken övning passar i denna situation och för denna person? Hur stötts processen? Hur avslutas den? Hur går man vidare? Vilket är nästa steg framåt? Vart leder vägen?

Det väsentliga hos terapeuten är en förmåga att införliva läs- och skrivövningar i en lösningsfokuserad kontext, så att andemeningen och betydelsen struktureras och uppenbaras i förhållande till klientens livssituation eller problem. Terapeuten ansvarar för den terapeutiska processen som helhet.

**i** **Päivi Kosonen**, fil.dr., docent i litteraturvetenskap och biblioterapeut med utbildning i lösningsfokuserad psykoterapi.

**Silja Mäki**, fil.mag, psykoterapeut, biblioterapeut och utbildare inom biblioterapi.

## ► KÄLLOR

Aarnisalo, Pekka & Mattila, Antti S. (2012) Ratkaisukeskeinen psykoterapia. I boken Huttunen, M. & Kalska, H. (red.) Psykoterapiat. Helsingfors: Duodecim, 152–164.

Ahola, Tapani & Furman, Ben (2014) Juonia juopoille. Lyhytterapeutinen lähestymistapa päihdeongelmiin. Helsingfors: Lyhytterapiainstituutti. (Helsinki Brief Therapy Institute)

Dolan, Yvonne (1998/2000) One Small Step. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy. San Jose et al.: Authors' Choice Press.

De Jong, Peter & Berg, Insoo Kim (2008) Interviewing for Solutions. Pacific Grove: Brooks/Cole.

de Shazer, Peter (1991) Putting Difference to Work. New York & London: W.W. Norton & Company.

Furman, Ben (1997/2017) Ei ole koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. Borgå: WSOY/ Helsingfors: Lyhytterapiainstituutti (Helsinki Brief Therapy Institute). (Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom. Natur & Kultur Akademisk.)

Furman, Ben (2014) Fjärilar i magen. Hjälp vid rädslor, panik och ångest. Helsingfors: Lyhytterapiainstituutti (Helsinki Brief Therapy Institute).

Furman, Ben & Ahola, Tapani (2002) Työpaikan hyvä henki ja kuinka se tehdään. (Dubbelstjärnan), Helsingfors. Tammi.

Haley, Jay (1973/1997) Lyhytterapian lähteillä. Milton H. Ericksonin terapeutiset menetelmät. Till finska av R. Bergroth. Helsingfors: Lyhytterapiainstituutti (Helsinki Brief Therapy Institute).

Henden, John (2008) Preventing suicide. The solution focused approach. Chichester: John Wiley & Sons.

Henden, John (2011) Beating combat stress. 101 techniques for recovery. Chichester: Wiley-Blackwell.

Kontkanen, Teemu (2011) Ulkoistavat keskustelut – kerronnallisuus ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa. I boken Pihlaja, J. (red.) Ratkaisukeskeistä psykoterapiaa oppimassa. Osa I. Helsingfors: Helsingin Psykoterapiainstituutti, 97–110.

Lipchik, Eve (2002) Beyond technique in solution-focused therapy. Working with emotions and the therapeutic relationship. New York & London: The Guildford Press.

Mattila, Antti S. (2006/2011) Näkökulman vaihtamisen taito. Borgå: WSOY.

Morgan, Alice (2000) What is Narrative Therapy? An Easy to Read Introduction. Dulwich Centre Publications.

Mäki, Silja & Arvola, Pirjo (toim.) (2009a) Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1. Helsingfors: Duodecim.

Mäki, Silja & Arvola, Pirjo (toim.) (2009b) Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Helsinki: Duodecim.

Mäki, Silja (2015) Kun kuu ja aurinko eivät mahtuneet samalle taivaankannelle. Taruterapiassa tutkitaan tunteita. Kirjallisuusterapia 2/2015, 22–27.

Riley, Shirley & Cathy A. Malchiodi (2012) Solution-Focused and Narrative Approaches. In Malchiodi, C. A. (ed.) Handbook of Art Therapy. Second Edition. New York & London: The Guilford Press, 103–113.

Russell, Shona & Carey, Maggie (red.) (2004) Narrative therapy: Responding to Your Questions. Dulwich Centre Publications.

White, Michael (2007/2008) Maps of Narrative Practice. New York & London: W.W. Norton & Co.

Wright, Jeannie & Bolton, Gillie (2012) Reflective writing in counselling and psychotherapy. Los Angeles and London: Sage.

# Att läsa sig bort från utmattning

En praktisk guide till att arbeta med poesiterapi vid utmattning

Utmattningssyndrom är idag närmast en folksjukdom. Vi känner alla sannolikt någon som har drabbats av utmattning, såvida vi inte själva har drabbats. De behandlingsmetoder som erbjuds idag är i stort sett en blandning av sjukskrivning, vila, eventuell medicinering, olika psykoterapier och arbetsanpassningar. En enda mirakelmetod finns inte, men poesiterapi kan vara en kompletterande metod för att hjälpa personer som har kommit ur den akuta fasen av utmattning att gå vidare i livet och hitta det ”nya normala”.

---

 ERICA NORMAN

 ERICA NORMAN (s. 20), FREEPIK (s. 21)

Poesiterapi kan inte ”bota” personer som har drabbats av utmattningssyndrom, men det kan vara en väg till insikt om varför jag som individ har drabbats av utbrändhet. Och därmed, förhoppningsvis, undvika att falla tillbaka i samma mönster som ledde till utmattningen. Syftet med poesiterapi i detta sammanhang är att skapa förståelse för vilka mekanismer, omedvetna tankebanor och mönster som har bidragit till att en individ har utvecklat utmattningssyndrom. För att bli frisk, måste jag som individ förstå varför jag blev sjuk. Ur detta perspektiv kan poesi användas som en katalysator för att hitta orden och känslorna som ligger bakom utmattningen. Det är inte alltid lätt att sätta ord och tankar på vad vi egentligen känner eller att förstå vilka dolda upplevelser som bidrar till hur vi mår idag. Det är där litteratur kan vara en väg in till gömda och glömda erfarenheter. Texten hjälper oss att associera fritt och med hjälp av en annan persons ord låter man sina egna upplevelser ta form och plats.

Genom att använda ett strukturerat arbetssätt kan en psykoterapeut med utbildning i poesiterapi erbjuda en möjlighet till bearbetning för personer med utmattningssyndrom. Poesiterapin kan med fördel användas både i grupper likväl som i individuella samtal. Det finns flera väsentliga moment som bör beaktas när man arbetar med poesiterapi för utmattade personer. En viktig komponent är att den utmattade hjärnan inte orkar eller kan ta till sig information och texter på ett sätt som den icke-utmattade hjärnan klarar av. Korta poesitexter är därför att föredra, medan exempelvis prosatexter som regel blir för långa. En utmattad hjärna orkar inte heller koncentrera sig för länge, varför sammankomsterna inte bör vara för långa. En öppen och välkomnande atmosfär är grundläggande för att deltagarna skall kännas sig bekväma och både kunna och våga öppna upp sina associativa banor. I motsats till en traditionell KBT-behandling bör inte heller hemuppgifter finnas med på agendan. Tankarna som uppstår vid samtalet är oftast tillräckliga för deltagarnas post-utmattade kapacitet.

## POESITERAPI VID UTMATTNING

- Kan användas vid individuella samtal eller i grupp
- Om det sker i grupp är tre till fem personer en lämplig gruppstorlek
- Varje session bör inte vara längre än 1,5 timmar
- Deltagarna bör ha kommit ur den akuta fasen av utmattningssyndrom
- Läs- eller poesivana behövs inte
- En utbildad psykoterapeut bör leda samtalet

## Strukturerade sessioner av poesiterapi

Temat för de olika träffarna baserar sig på de faser som sjukvården har delat in utmattningens olika tillstånd i; Förstadium (fas 1), Akut fas (fas 2) och Rehabiliteringsfas (fas 3). I det poesiterapeutiska sammanhanget är faserna, och därmed temana; Introduktion och utmattning generellt och Vägen till stress och utmattning (fas 1), Vad händer med mig och Acceptans (fas 2) och slutligen Återhämtning och Det nya normala (fas 3).

## TEMAN VID DE OLIKA TRÄFFARNA

- I. Introduktion och utmattning generellt
- II. Vägen till stress och utmattning
- III. Vad händer med mig? Inre kaos
- IV. Acceptans
- V. Återhämtning
- VI. Det nya normala

Vid planeringen av de olika träffarna bör man definiera vad som är det centrala syftet i varje träff utifrån det aktuella temat. Gruppledaren, terapeuten, bör ta hänsyn till gruppens sammansättning och erfarenhet och göra en noggrann analys av texternas undertext inför det slutliga valet av poesitext. Terapeuten kan fråga sig själv om texterna är för svåra och komplicerade eller är de för enkla och förutsägbara? Är det en för vanlig text som alla läste redan i skolan och som man redan har en relation till? Eller är undertexten av en sådan karaktär att den hämmar en individ istället för att möjliggöra en fri associationsbana? Terapeutens arbete handlar i planeringsstadiet till stor del om att hitta "rätt" text utifrån den aktuella gruppens sammansättning och behov.

En viktig erfarenhet av det praktiska arbetet med individer och grupper är att varje text, initialt, bör vara anonymiserad. Det vill säga att deltagarna inte bör veta vem som skrivit en text när man läser och fritt associerar kring en text. Normalt sett har personer tidigare kunskaper och erfarenheter av olika författare och därmed förutfattade meningar om hur den specifika författaren arbetar och vilken typ av texter de "brukar" skriva et cetera.





Författarens identitet kan således hämma deltagarna från att ta till sig texten på ett öppet och fördomsfritt sätt. Självklart skall de aktuella författarna "avslöjas" vid slutet av varje session, vilket i sig kan ge upphov till förvånade och muntra utrop bland deltagarna.

#### ATT VÄLJA TEXTER

- Definiera vad som är det centrala syftet i varje träff utifrån det aktuella temat
- Hänsyn bör tas till gruppens sammansättning och erfarenhet
- Analysera undertexter inför valet av poesi- eller prosastycken
- För svår och komplicerad text?
- För lätt text?
- För vanlig text?
- Minns hela tiden att den utbrända hjärnan inte orkar ta in för mycket information

#### Praktisk poesiterapi

Varje session inleds med att gruppledaren ger en kort sammanfattning av förra sessionen och därefter låter varje deltagare reflektera kring sina tankar och reflektioner. Ledaren går därefter vidare och ger en kort introduktion till det aktuella temat och delar ut en poesitext till deltagarna. Gruppledaren läser texten högt inför alla, och deltagarna uppmuntras till att skriva ned sina

spontana reflektioner och tankar medan texten läses. Deltagarna ges därefter möjlighet att läsa texten själva under tystnad för att ytterligare kunna reflektera vad texten förmedlar till dem. Gruppen, eller individen, får därefter berätta vad de tänkte och vad de associerade till när texten lästes. De spontana tankarna blir därmed utgångspunkten för det fortsatta samtalet och reflektionerna, där ledarens bekräftande och uppföljande frågor är av stor betydelse. Och den återkommande frågan i gruppen är: "På vilket sätt tror du att de här reflektionerna har påverkat din väg till utmattning och utbrändhet?"

#### ATT LÄSA EN TEXT

- Orden skapar tankar och associationer
- Texten blir en katalysator för omedvetna känslor och sårbarhet
- Texten väcker frågor och skapar förståelse
- De spontana kommentarerna blir utgångspunkten för samtalen
- Erfarenhet delas mellan gruppdeltagarna
- Återkoppla reflektionerna till utmattningens olika faser



**Erica Norman** är fil.kand i psykologi, master i litteraturvetenskap samt samtals- och biblioterapeut. [www.kbbt.se](http://www.kbbt.se)

# Psykosyntes och biblioterapi i samspråk

Psykosyntes och biblioterapi uppstod i efterdyningarna av samhällsliga kriser i slutet av 1800-talet/början av 1900-talet. Det omedvetna började utforskas och intresset för människan som en helhet av kropp, psyke och själ ökade, vilket märktes alltmer inom såväl filosofi och psykologi som konst och kultur. Denna artikel berättar om dessa båda terapiformer och hur de möts.

 ANN MARIE LAMB

Psykosyntesen kallas ofta en terapi med själ och vilja. Den unge italienske läkaren och psykiatern, Roberto Assagioli, doktorerade 1907 med avhandlingen "Bio-psychoanalysis". Han var en av pionjärerna inom psykosomatik och förstod tidigt själens och det undermedvetnas betydelse i kroppsliga besvär, depressioner och psykoser. Han verkade oförtröttligt för en helhetssyn på människan.

Biblioterapi växte fram i USA efter det första världskriget. Kanske var det då en läkare på ett militärsjukhus som fick idén att ordinera bokläsning till patienter, vars psyken lidit stor skada av krigets upplevelser. Mardrömmar, psykoser, ångestfyllda skrik i sjukvårdssalar – och så läkaren som visste något om läsandets kvalitéer och blir till en helande ängel, omedveten om att detta var början till något som skulle komma att kallas för biblioterapi. Läsandet och samtalets helande kvalitéer definierades i ett nytt sammanhang.

Både psykiatern och läkaren förstod något om kropp, psyke och själ och att dessa tre inte kunde skiljas åt om människan skulle bli hel och må bra. Utvecklingen tog fart ungefär samtidigt under sista delen av 1800-talet, in i en tid av omvälvande förändringar i främst Europa, såväl socialt, politiskt som kulturellt. Det var en tid när idéer om det omedvetna började utforskas och flera av det omedvetnas förgrundsgestalter föddes: läkarna och psykologerna Freud och Jung, författaren Pirandello som skrev om relationer och identiteter

i ett familjesystem, läkaren Munthe, banbrytande i sin behandling av kropp och psyke som en helhet, mystikerna Underhill och Keyserling. Den senares filosofi innehöll österländskt-religiösa och västerländskt pragmatiska inslag. En rik mylla för omdanande nytänkande skapades.

Biblioterapi har vuxit sig starkt i USA, England och i övriga Europa. I Norden är Finland det enda landet med en fyraårig utbildning till biblioterapeut. En biblioterapeut har en utbildning i biblioterapi plus en grundläggande examen som psykoterapeut, socionom eller liknande. I Sverige har Marie Cederschiölds högskola sedan 2017 erbjudit en utbildning i det biblioterapeutiska arbetssättet.

Utbildningen till diplomerad psykosyntes-terapeut, PSA<sup>®</sup>, ges sedan 1989 av Stiftelsen PsykosyntesAkademin i Stockholm. Den innefattar en tvåårig grundutbildning i Inre ledarskap samt en tvåårig professionell utbildning, där det fjärde året innehåller praktiskt terapeutiskt klientarbete. För diplomering krävs 200 timmar handledt klientarbete, skriftliga examinationer och 100 timmar egen terapi.

När biblioterapi och psykosyntes möts uppstår "*a match made in heaven*". Det är två terapiformer som balanserar varandra väl när de möter den sökande människan. Assagioli benämner själv biblioterapi som en av de många speciella tekniker som används i psykosyntes (Assagioli 2006, s. 71).

I antologin "Psykosyntes för livet" skriver terapeuten AC Collin ett avsnitt om just psykosyntes och biblioterapi: *För oss som arbetar med psykosyntes som modell kan biblioterapi vara ett spännande och kreativt komplement i den terapeutiska verktygslådan. Psykosyntesens grundare, Roberto Assagioli, menade att vi genom konsten, kreativiteten och spontaniteten kan komma i kontakt med vårt själv och vår vilja att utvecklas. Biblioterapi erbjuder precis detta.* (Collin i Lamb, red, 2023, s.168).

Någon gång i en människas liv uppstår något som skaver, som en utmaning eller en längtan efter mening. Att söka efter sammanhang, att vilja veta vem vi kan bli, synes höra till livet självt och litteraturen är fylld av berättelser om livsresor där hjältar och hjältinnor utmanas. Dante tog sig genom skärseld och helvete innan han nådde paradiset. Odysseus resa hem till Penelope på hemön Ithaka var lång och farofylld. Graallegenden fylldes av utmaningar för riddarna med uppdraget att rädda världen. På så vis kan litteraturen ge näring åt terapin.

## Definitioner, teorier och modeller

Biblioterapi är samlingsnamn för insatser som genom läsning syftar till att bota eller lindra psykisk ohälsa, höja livskvalitén eller bidra till en personlig mognadsutveckling. (Nationalencyklopedin).

I biblioterapi finns en terapeutisk allians mellan terapeut och klient, liksom mellan facilitator och gruppdeltagare i en utvecklingscirkel. Det är alltså *inte läsandet i sig* som bidrar till den eftersträlvade lindringen eller personliga utvecklingen. Läsande och ett handlett samtal är centralt. Biblioterapi handlar om vad boken gör med läsaren. Frans Kafka har skrivit: "En bok måste vara som en yxa för det frusna havet inom oss" och Juhani Ihanus, författare och doktor i kulturpsykologi vid Helsingfors universitet, betonar att bakom mängden ord är det känslorna, emotionerna, som är det viktiga. De ger i sin tur kontakt med minnen, upplevelser och intuition, som når den personliga erfarenheten på ett djupare plan, bortom logik och det redan kända. (Ihanus, 2004).

Psykosyntesterapi beskrivs av Philip Bäckmo som "...en transpersonell, integrativ terapi, med

rötterna i den psykodynamiska traditionen.../". (Bäckmo, 2022, s 213). Han betonar att psykosyntesen är en holistisk psykologi, som inkluderar flera dimensioner av tillvaron, med fokus på frågor om mening och syfte.

Inom psykosyntesterapi finns läsande och skrivande alltid med som rekommenderade tekniker. "När man skriver är både medvetna och omedvetna faktorer aktiva. Därför händer det ofta att patienten börjar med att skriva ner sådant som han är medveten om, men längre fram kommer material upp som han inte tänkt på tidigare och som han ibland blir förvånad över." (Assagioli, 2006, s 81). Även Bäckmo ger exempel på hur terapeuten kan arbeta med skrivandet, som sedan behandlas i de terapeutiska samtalen. "Att skriva höjer det terapeutiska värdet i flera avseenden." (Bäckmo, 2022, s 283).

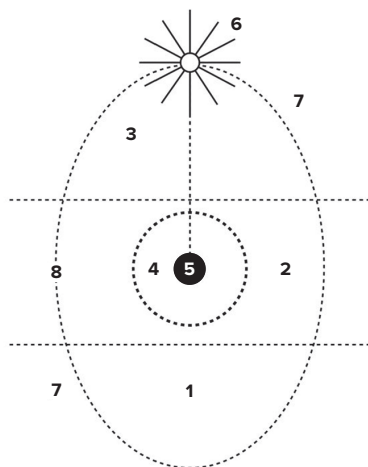
Jag vill kort introducera några av de teoretiska modeller som är centrala inom psykosyntesen: äggmodellen och stjärnmodellen. Därefter vill jag ta med Juhani Ihanus lista över litteraturens tio stora funktioner i utvecklande av livskunskap. Det finns sådan resonans mellan dessa båda synsätt och jag hoppas kunna visa på den harmoni som kan uppstå i mötet mellan psykosyntes och biblioterapi.

**Äggmodellen** är en karta över det mänskliga psyket som innehåller olika nivåer av medvetet och omedvetet material. (Bäckmo 2022, s 17). Sambandet mellan det omedvetna, det medvetna jaget och förverkligandet av Självvet är ett centralt tema inom psykosyntes. Modellen ger en bild av vårt undermedvetna som bäraren av minnen från vårt förflutna (det lägre) och samtidigt en hållare av vår längtan efter nya möjligheter (det högre.) Psykosyntesterapeuten guidar klienten genom fem olika faser; utforska, uppleva, reflektera, transformera, manifestera.

**Stjärnmodellen** är modellen som används för att beskriva "psykets olika funktioner och individens förmåga att i varierande grad styra över dessa." (Bäckmo 2022, s 18).

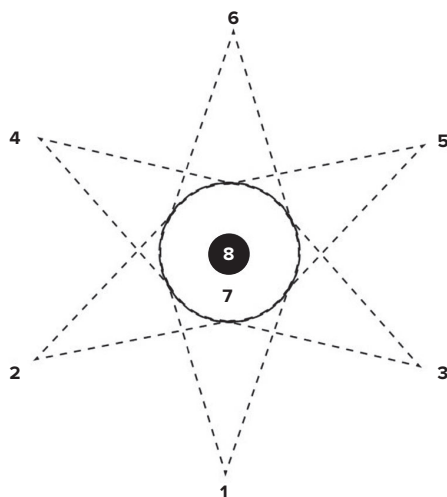
**Livskunskap**, menar Ihanus, växer genom det litteraturterapeutiska samtalet:

## ÄGGMODELLEN



1. Det undermedvetna
2. Det mellersta omedvetna
3. Det övre omedvetna
4. Medvetandefältet
5. Det personliga självet – Jag
6. Det transpersonella
7. Det kollektiva omedvetna
8. Individuella gränser

## STJÄRNMODELLEN



1. Förnimmelser, sensationer.
2. Affekter, känslor.
3. Impulser, önskningar.
4. Fantasi.
5. Tankar.
6. Intuition.
7. Viljan.
8. Jaget, det personliga självet.

## LIVSKUNSKAP

1. Inspiration
2. Imagination
3. Intuition
4. Förundran
5. Identitetsbyggande
6. Ideal
7. Illusion
8. Innovation
9. Integration
10. Samtal

(Ihanus, 2009)

*Vid användning av litteraturterapi, liksom vid andra terapimetoder, spelar terapeutens egna kunskaper, färdigheter, och kreativa förmåga en avgörande roll. Litteraturterapeutiskt arbete, arbete med ord, passar inte för alla och inte i alla situationer. Litteraturterapin har som metod aldrig eftersträvat en ledande ställning eller gett sig ut för att kunna bota genom magiska besvärjelser. Metoden har inte heller velat vara skolmästaraktig utan snarare riktad in sig på människornas stora livserfarenhet. (Ihanus, 2004, s 21)*

Nog är det lätt att se hur de två psykosyntesmodellerna hänger ihop om vi föreställer oss att vi lägger stjärnan över ägget med jaget som mittpunkt i båda? Det lägre omedvetna utforskas genom de tre nedåtriktade armarna och det högre omedvetna genom de tre uppåtriktade. I centrum är medvetenhet och vilja. Jag tänker mig att några fördjupande och utforskande frågor, för terapeuten eller cirkelledaren att använda sig av, skulle exempelvis kunna vara:

*Vad skulle du göra om du hade modet?*

*Vad skulle du välja nu om allt var möjligt?*

*Vad skulle ditt första steg mot förändring kunna vara om du lägger alla fantasier om vad som hindrar åt sidan?*

När jag ser på Ihanus listade funktioner tänker jag också att de skulle kunna samspela med psykosyntesens modeller på många sätt och det blir som att lägga ett flexibelt pussel. Jag väljer att fördela bitarna som jag ser det, men det finns säkert fler sätt att få ihop pusslet. De fyra första (inspiration, imagination, intuition, förundran) liksom den sjätte (ideal) och det åttonde (innovation), finner för mig sin plats i det högre omedvetna och i stjärnans tre uppåtsträvande armar. Tre av funktionerna (identitetsbyggande, integration, samtal) landar för mig i det mellanomedvetna fältet i äggmodellen med det ständiga strävandet efter ökad insikt och medvetenhet. Frågor för att rikta blicken både utåt och uppåt, horisontellt och vertikalt, skulle exempelvis kunna vara:



*Om din längtan var en sång, hur skulle den börja då?*

*Om allt var möjligt, vad skulle titeln på din livsbok vara?*

*Om du skulle visa vem du verkligen är, vad är din superkraft?*

Till sist har vi detta vi glömt, gömt och gjort om (illusionen). Nog hör den hemma i det lägre omedvetna, som en barriär mot smärtsamma minnen och traumatiska upplevelser, som vi för länge sedan lagt locket på? Illusionen har många röster, som talar om att inte duga, att ha fel, att vara annorlunda, att vara lämnad utanför. Illusionen säger att vi inte räcker som vi är, att vi måste vara någon annan för att passa in i ett pussel lagt av andra, när vi i själva verket är unika och söker den väg som är sann och rätt för oss. Frågorna för att finna illusionens gäckande skugga, skulle kunna vara:

*Hur låter din kritiska röst och vem inom dig är den stränga domaren?*

*Hur gammal är du när du känner dig som mest ensam?*

*Vad behöver du göra för att skingra illusionen?*

## Kort jämförelse av terapierna

”Psykosyntesens grundsyfte är att frigöra eller bidra till att frigöra Självets energier” (Assagioli, 2006, s 75). Målsättningen är att ”uppnå en harmonisk inre integration, äkta förverkligande av Självets och de rätta relationerna med andra.” Det första målet är en *grundlig självkänedom* om den egna personligheten, det andra är att få *kontroll* över dess beståndsdelar, det tredje är *förverkligandet* av det verkliga Självets (upptäckten eller skapandet av en enande mittpunkt) och det fjärde *psykosyntes* (bildandet eller ombildandet av personligheten kring den nya mittpunkten).

Psykosyntesens grundantagande är att vi är ett *medvetet själv med vilja*. Viljan ligger centralt i både äggmodellen och stjärnmodellen, i direkt kontakt med det medvetna jaget eller det personliga självet,

och den har en *styrande och reglerande* funktion. Insikten att *mer är möjligt*, att det är *möjligt att välja själv*, på ett nytt sätt, blir en existentiell aha-upplevelse.

Psykosyntesens betoning av viljan är en central och unik del i allt arbete. Som fördjupning kan jag rekommendera Assagiolis bok om viljan och den tidigare nämnda antologin med ett kapitel om viljan som en inre kraft (Lamb, 2023, s 55 ) och ett om psykosyntes och biblioterapi, med flera inspirerande exempel på hur viljan kan komma in i arbetet med biblioterapi (Collin i Lamb, 2023, s 167).

Biblioterapi ses ofta som en trestegsprocess där det första steget är identifiering och projektion, det andra avbrott och katarsis, det tredje insikt och integration. (McNicholl 2018, s 28).

Biblioterapeuten/-ledaren vill hjälpa klienten eller deltagarna i en grupp uppnå fyra mål, enligt Nicholas Mazza, professor emeritus och pionjär inom Poetry therapy. Det första målet är att *förbättra förmågan att svara an*, det andra är att *öka självförståelse*, det tredje är att *öka medvetenhet* om mellanmänniska relationer och det fjärde är att *öka en sann verklighetsuppfattning* (Mazza, 2016).

För mig finns det en verklig resonans mellan dessa olika perspektiv i de båda terapierna och det är som de möts i gott samspråk i livets tjänst.

## Litteratur och sammanhang

I psykosyntesterapi blir terapeutens egen arsenal av lästa titlar, dikter och sagor avgörande för vad hen anar kan passa klientens specifika situation eller utmaning. Det är svårt att hänvisa till något man inte själv upplevt. Nog är det så som Ihanus säger:

”En litteratur- och/eller dikterapeut bör vara väl förtrogen med stilistik (muntlig och skriftlig framställning), han bör ha ett genuint intresse för litteraturhistoria och aktuell skönlitteratur samt grundläggande kunskaper om psykoterapeutiska, interaktiva och psykiska processer.” (Ihanus, 2004, s 21)

Jag vill också påminna om att det finns oändligt många välutbildade och intresserade bibliotekarier, som terapeuten kan ta hjälp av i

sökandet efter något speciellt från litteraturen. Frågan är vem som vill välja texten och varför? För terapiesessioner är det vanligt att terapeuten väljer den litteratur som hen uppfattar passar klientens huvudsakliga dilemma och stöder utforskande, dvs det terapeutiska syftet bakom litteraturvalet. Självklart kan även klienten välja att ta upp en text från en bok, som har väckt känslor och tankar.

Som psykosyntesterapeut väljer jag själv främst mina texter från sagor och dikter. Det gäller både med klienter i psykosyntesterapi eller deltagare i en biblioterapeutisk utvecklingscirkel.

Sagor sätter klienten i kontakt med det som ligger fördolt i det lägre omedvetna och jag vill här särskilt nämna två självklara nordiska författare. En är *Astrid Lindgren* och från hennes rika produktion kan vi läsa om kavata flickor och sökande pojkar. En är *Tove Jansson* och hennes berättarfigurer är som beskrivningar av olika delpersonligheter ur psykosyntesterapin; den arga, den osynliga, den blyga, den kloka osv. Båda dessa författares produktioner är rika källor att ösa ur. Och så vill jag förstås viska om *Maria Gripe*, hon som vet att tordyveln flyger i skymningen...

Dikter sätter ofta klienten i kontakt med transpersonella kvalitéer, som tro, hopp, kärlek och längtan. Man kan fråga om dikten uttrycker optimism eller pessimism? Om temat är existentiellt/immanent eller transpersonellt/transcendent? Det finns många intressanta perspektiv att utforska tillsammans. (Pettersson i Stiwne, 2008)

Vad gäller poeter, väljer jag att även här nämna två välkända nordiska namn; *Tomas Tranströmer* från Sverige och *Claes Andersson* från Finland. Förutom diktskrivandet hade den förste psykologi och den andre psykiatri med i bagaget. Det återspeglas nog i deras uttryck och författarskap. Även här vill jag viska och påminna om någon mer, *John O'Donohue*, han som skriver om det andliga i tillvaron.

Litteratur och poesi ger oss igenkännande och en känsla av hemkomst och sammanhang. Enligt psykologen Aron Antonovsky uppstår känslan av sammanhang när något känns begripligt, hanterbart, meningsfullt. Tillsammans kan psykosyntes och biblioterapi ge oss känslan av sammanhang och mening samt öka vår tillit till

att vi inom oss har tillgång de resurser vi behöver för att kunna växa och utvecklas som människor på livets väg. Att mer alltid är möjligt, precis som sagorna och berättelserna säger.

**i** **Ann Marie Lamb**, psykosyntesterapeut PSA®, fil kand litteratur och språk (SU)  
annmarie.lamb@heartwise.se

## ▶ REFERENSER OCH LÄNKAR

Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis – A Manual of Principles and Techniques*. New York: Viking Press. Svensk översättning (2006). *Psykosyntes – grundläggande principer och tekniker*. Stockholm: Mareld Böcker.

Assagioli, R. (1974). *The Act of Will: A Guide to Self-Actualization and Self-Realization*. London: Penguin Books. Svensk översättning (2003). *Om viljan*. Stockholm: Mareld Böcker.

Bäckmo, P. (2022). *Psykosyntesterapi. En introduktion till teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.

Ihanus, J. (2004). *Att tala eller att tala. Litteraturterapi – ett sätt att växa*. Helsingfors: BTJ Kirjastopalvelu. Svensk översättning.

Ihanus, J. (2009) i Nilsson, S. K. & Pettersson, T. (2009). (red.). *Litteratur som livskunskap: tvärvetenskapliga perspektiv på personlighetsutvecklande läsning*. Borås: Högskolan i Borås.

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:876902/FULLTEXT01.pdf>

Lamb, AM (red) med flera (2023). *Psykosyntes för livet. En antologi om tillämpningen av psykosyntesens teori, modeller och tekniker*. Stockholm: Stiftelsen Psykosyntesakademien. Collin, AC, kapitel: Psykosyntes och Biblioterapi.

Mazza, N. (2016). *Poetry Therapy: Theory and Practice*. Second Edition.

London: Routledge.

McNichol, S. (red) (2018). *Bibliotherapy*. London: Facet Publishing.

Nationalencyklopedin

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/biblioterapi>.

Pettersson T. (2008). i D. Stiwne, (red.) *Bara detta liv. Texter i existentiell psykologi och terapi*. Stockholm: Natur och Kultur.

# ”Om jag vore en god fe skulle jag trola så att alla skolor kunde bedriva biblioterapi”

Målet är en lärmiljö som främjar välbefinnande och självinsikt

Arbetet som lärare innebär att man konstant tar hand om sitt eget och andras välbefinnande. Att analysera sin egen yrkesidentitet är en förutsättning för att jobbet ska förbli meningsfullt och för att man på lång sikt ska orka med ett krävande arbete med människor. Ett biblioterapeutiskt perspektiv ger nya grepp i utbildning av lärarstudenter och vidareutbildning för lärare. Läroplanerna i Finland för de olika skolstadierna tar upp såväl emotionell kompetens som välbefinnande och integration, ämnen som kan bearbetas med större djup och nya grepp med hjälp av (fiktiv) litteratur och dess olika uttrycksformer. Artikeln lyfter fram pedagogiska experiment och övningar baserade på biblioterapeutiska tillvägagångssätt, där lärarstudenter, lärare och lärarutbildare kommer till tals. Artikelförfattaren är lärarutbildare och blivande biblioterapeut som har tillämpat terapeutisk läsning och skrivande inom olika kurser och fortbildningar.



MERJA KAUPPINEN

Litteraturbaserade övningar som innefattar eget skrivande och samtal om texterna erbjuder såväl lärarstudenter som lärare perspektiv för att bearbeta sin yrkesidentitet (se Kauppinen 2024). De följande kurserna genomförda på distans belyser möjligheterna i det biblioterapeutiska tillvägagångssättet: det kan stötta lärarutbildares välbefinnande och lärarstudenters inlevelse i ämnet de studerar, samt ge ett tillfälle till utlopp för de känslor som uppstår under kursen.

*Virtaa!* var ett nätverk för yrkesmässig utveckling för lärarutbildare i Finland. Syftet med nätverket var att arbeta gemensamt för att främja bland annat socioemotionell förmåga. Under nätverkets utbildning om emotionell kompetens funderade man över vilken typ av berättelse lärarutbildare vill förmedla. Deltagarna erbjöds sammanlagt tio berättelser med tillhörande motto ur boken *Godnattsagor för rebelltjejer* av Elena Favilli och Francesca Cavallo (2017), till exempel

”Man kan inte ändra på omständigheterna – bara på sitt eget sätt att hantera dem”.

Varje deltagare valde det motto som tilltalade dem mest, utan vetskap om bakgrundshistorien eller vem som skrivit det. Därefter läste de berättelsen bakom mottot, plockade ut de avsnitt som berörde dem mest och tillförde sina tankar med hjälp av redan påbörjade meningar, såsom *Jag tror... Jag drömmer om... Jag tvivlar inte på ...* osv. Sedan delade de med sig av sina tankar och reflekterade över dem i par eller för sig själva. Särskild uppmärksamhet ägnades åt vilka värderingar som styr lärarutbildares arbete och inarbetade tillvägagångssätt.

Avslutningsvis funderade gruppen generellt på hur tankarna som berättelsen väckte stod i relation till deltagarnas nuvarande arbete och deras uppfattning om sig själva som lärarutbildare. Övningen gjorde sitt för att låta deltagarna reda ut och granska sina uppfattningar

och föreställningar om det egna arbetet och undersöka sin lärarroll. I Finland har det under de senaste 15 åren skett grundliga omvälvningar i lärarutbildares arbetsbeskrivning, både på grund av att pedagogiken förnyats och på grund av strukturförändringar på universiteten. Att analysera yrkesidentiteten utifrån ett motto hjälpte deltagarna att urskilja idéer kring det egna arbetet och synliggöra arbetskulturen. Själva övningen gav mycket att tänka på: för några var kombinationen av ett färdigt motto och eget skrivande något nytt, eftersom det är annorlunda att utgå från någon annans ord jämfört med att bara anteckna sina tankar. Deltagarna upptäckte att diskussionsliknande funderingar uppstod när de utgick ifrån en text de läst. De lyfte också fram att läsning och att dröja kvar vid en skönlitterär text i största allmänhet fungerade som ett sätt att stanna upp och vara närvarande i stunden. Övningen gav dem också en uppfattning om deras egen arbetshistoria: om hur de som pedagoger hade överskridit sina egna gränser och varit på rätt väg under en stor del av sitt arbetsliv, även om det tidvis har varit komplicerat och känt som att man gått vilse. Övningen gav tröst och lättnad – och de känslorna delade deltagarna med varandra.

Ett annat exempel på kombinationen av läsning och att skriva egen text är från lärarutbildningens kurs i hållbar utveckling. Till att börja med lyssnade lärarstudenterna på utdrag ur Anne-Maija Aaltos (2020) dystopi *Mistä valo pääsee sisään* ("Där ljuset kommer in"). Utdragen behandlade konsekvenserna av en ekokatastrof, till exempel sociala orättvisor. Studenterna levde sig in i berättarkaraktererna genom att skriva ett meddelande från katastrofområdet till nära och kära. De känslomässiga upplevelser som inlevelsen gav analyserades genom arbete med bilder i smågrupper. I ett senare skede av kursen tillfördes perspektiv på frågan om hållbar utveckling genom olika typer av medietexter. På så sätt försökte man nå den mångstämmighet som råder bland till exempel lärare eller föräldrar i hanteringen av vår tids så kallade djävulska dilemman. Media producerar många typer av information, men även desinformation, och där måste den moderna människan navigera sig fram. Att skapa en dialog med hjälp av biblioterapeutiska verktyg passar

bra för att strukturera den sortens mångstämmighet.

I slutet av kursen gjorde studenterna självständigt var sin lista med frågor som klimattemat väckt hos dem under kursens gång. Därefter bildade de par och strök under de tre intressantaste frågorna på varandras listor. Sedan valde de en av de understrukna frågorna och började skriva en dialog om den. Övningen fungerade också som den sista texten i lärodagboken som studenterna förde under kursen.

Temat hållbar utveckling är viktigt och framträdande i uppfostran och utbildning. I övningen fick lärarstudenterna möjlighet att uttrycka sina känslor och känslomässiga upplevelser genom de dystopiska utdragen. Dessutom upplevde de dialogskrivandet som ett verktyg för att hantera teman med många perspektiv och lager som både barn och vuxna är upptagna av. De ansåg också att dialogskrivande kunde vara ett sätt för grundskoleelever att närma sig och tydliggöra olika perspektiv.

## **Verktyg för att analysera vad det är att vara människa**

Det biblioterapeutiska angreppssättet erbjuder verktyg för att närma sig aktuella ämnen som är viktiga för uppfostran och utbildning, såsom välbefinnande, integration, estetiska upplevelser och växelverkan när man ska analysera erfarenheter. Dessa teman är framträdande i läroplaner för alla skolsteg i Finland.

Emotionell kompetens har blivit särskilt viktigt, inte bara i läroplanerna utan också i frågor som rör gruppleddning och interaktion. Virtanen (2015) lyfter klarsynt fram den paradoxala situationen läraren befinner sig i när hen arbetar med känslor i relation till sina elever. Det krävs att läraren upprätthåller en professionell distans samtidigt som hen visar känslomässig omsorg för sina elever: "Förutom sina egna känslor ska läraren kunna vägleda och reglera elevernas känslor så att lärandesituationerna blir känslomässigt och socialt balanserade."

Att bearbeta och dela med sig av känslor kring olika fenomen och erfarenheter utifrån litteratur ger verktyg för det emotionella arbetet. Som bäst

fungerar texterna som resurser för både individen och gruppen. Att uttrycka sig och utgå från konst stöder elever att växa som människor och må bra både som individer och i grupp, vilket till exempel konstnären Ai Weiwei (2022) på ett kraftfullt sätt har framhållit genom hela sitt konstnärskap. Enligt honom kan konst förändra människors självkänneted när den har en 'andlig' dimension, alltså när den har en tematik som berör rättvisa, jämlikhet och ekologi. Konsten föder nya sätt att analysera vad det är att vara människa.

Frågor som rör moral och samhällets funktion är centrala även i lärarutbildningen. Genom sitt relationsarbete påverkar lärare också samhället, även om medvetenheten om detta varierar beroende på skolenivå och undervisningsämne. Det biblioterapeutiska synsättet tillför på ett naturligt sätt samhällreliga och sociala teman till lärostudierna så att studenterna kan möta dem individuellt. Var och en får möjligheter att undersöka sin relation till både levande och konstgjorda miljöer och de strukturer som ingår i dem, inklusive virtuella, så ingående de vill.

## **I studiesituationer är biblioterapi inte terapi**

McCarty Hynes och Hynes-Berrys (2012) interaktiva biblioterapeutiska modell passar in i den finska lärarutbildningen (se Linnainmaa & Mäki 2022). I modellen definieras biblioterapi som användning av texter i terapeutiska syften i samspel med andra. Enkelt uttryckt läser vi antingen färdiga eller egenskapade (fiktiva) texter tillsammans och diskuterar under vägledning känslorna och tankarna de väcker. Syftet är att låta betydelserna man iakttar avspeglas på en själv och ens liv, iakttagelser och erfarenheter. Konst och aktivitetsbetonade metoder används för att väcka tankar och känslor.

I studiesituationer och -gemenskaper är biblioterapeutiska metoder inte terapi, men kan ändå fungera terapeutiskt. Då ingår metoderna som en del av lärmiljön på ett sådant sätt att de möjliggör att individen stärks med stöd av gruppen. Idén om att lära i grupp passar väl in i den finska lärkulturen, som bygger på vägledad interaktion med kamrater och kunskapsbildning

genom samarbete. Att individualisera lärandet och stödja inlärningsprocessen på ett individinriktat sätt är centralt för den moderna finländska pedagogiken och speglar dessutom processen i det biblioterapeutiska arbetet.

När lärmiljöer konstrueras tar man alltid hänsyn till de fysiska, psykiska, sociala och kulturella dimensionerna i den. Biblioterapi svarar väl på dessa dimensioner av lärmiljön eftersom den är baserad på minnen, sinnen, drömmar, instinkter och erfarenheter upplevda i grupp, samt konst- och naturupplevelser. Övningarna öser ur de källorna så att de i arbetet fungerar som resurser för individen, gruppen och gemenskapen.

Ett exempel på en lärmiljö som stödjer lärande är naturpedagogik, det vill säga att arbeta med interaktiva, konstinriktade, litteraturbaserade övningar på skolgården eller i en närliggande skog. Tanken är att i enlighet med lärandemålen eftersträva aktivitets- och uttrycksinriktade litteraturbaserade metoder som stödjer individerna och skänker dem glädjen i att lära sig och känna att de lyckats (se Åhlgren 2019).

Inlärningssteorierna om erfarenhetsbaserat och betydelsefullt lärande och den positiva pedagogiken stödjer det litterärt terapeutiska förhållningssättet. Till exempel har Silkelä (2001) forskat om personligt betydelsefulla lärandeupplevelser där erfarenheten sätts in i sitt sammanhang (jämför lärmiljötänkandet). En kort stund i livet kan förvandlas till en personligt betydelsefull inlärningsupplevelse. Samtidigt avgör dock samhällets värderingar och kultur vilken typ av meningsfulla inlärningshändelser och inlärningsupplevelser som värderas, det vill säga lyfts fram och diskuteras. Positiv pedagogik, å andra sidan, erbjuder skolan och undervisningen ett positivt, resursbaserat förhållningssätt till lärandet (Leskisenoja 2016).

## **Att stanna upp vid sin unika relation till texten och stärkas av den**

Enligt mina iakttagelser är det första steget i att tillämpa biblioterapi på den finska lärarutbildningen att gå igenom läsarens relation till texten. I en akademisk miljö ligger texten i centrum för läsningen och man söker i den efter korrekta,

precisa betydelser och svar på sakfrågor. Läraren har därför utifrån sin utbildningsbakgrund erfarenhet av ett akademiskt förhållningssätt till texten, men har ofta liten erfarenhet av upplevelsebaserad läsning och ett uttrycksfullt förhållningssätt till texten (se Kauppinen & Aerila 2019).

I biblioterapi är textens uppgift att väcka läsarens fantasi, instinkter, minnen och känslor och leda läsaren på vägar som leder inåt. Kosonen (2017) betonar den känslomässiga respons som litteraturen orsakar hos läsaren, vilket är en förutsättning för den terapeutiska processen. Texten är inte ett mål i sig, utan en kanal eller källa som man kan ösa ur (se Papunen & Kosonen 2022). I den biblioterapeutiska modellen ligger fokus på läsaren-upplevaren, medan analysen och tolkningen av en skönlitterär text i skolan fokuserar på själva texten. Enligt Felski (2008) sysslar läsaren-upplevarens sinne vid terapeutisk läsning med textbaserade insikter och känner igen betydelser genom att hitta likheter och skillnader, samt saker som känns bekanta och främmande. På så sätt finns både den kunskap som är knuten till textens livsvärld och dess tolkning alltid närvarande i läsoplevelsen.

Aktiv läsning och möjligheterna den ger till självreflektion och självuttryck är ofta en fantastisk plats för lärande och en källa till förundran för både lärare och lärarstudenter (se även Rosenblatt 1984, 2006). Med inlevelsefull läsning syftar jag här på Felskis (2008) definition om att överlämna sig till texten, det upplevelsemässiga mötet med den 'annanhet' texten representerar och att nå nya sätt att se. Den biblioterapeutiska övningen är uppbyggd på ett sådant sätt att individen som läsare får bilda sin egen infallsvinkel till texten, vilket resulterar i ett unikt möte med textens betydelser. Personliga betydelser skapas när läsaren med hjälp av texten kan framkalla minnen, upplevelser och känslor. (Observera det breda textbegreppet i finska läroplaner: 'text' är en meningshelhet som skapas lika väl utifrån ord och andra symboliska tecken som utifrån visuella, ljudliga, kroppsliga och kinestetiska betydelsegivare.)

För många lärare eller lärarstudenter är det krävande att läsa sin egen text eller diskutera personliga betydelser. För att deltagaren i

övningen ska kunna gå vidare till den textbaserade interaktionen måste hen ha tillräckligt rörelseutrymme för att möta texten: kunna välja ett tillvägagångssätt som passar uppgiften, producera ett flerkanaligt uttryck, göra sina egna val och lösningar och bestämma hur djupt hen går in i sina egna upplevelser och känslor (se även Papunen & Kosonen 2022).

Dessutom måste det vara möjligt att reglera vilka personliga betydelser som delas: hur djupt man går in i sig själv och till vilken grad man delar med sig av sina känslor. Både deltagaren och läraren måste också acceptera att alla inte når något som berör på ett personligt plan i texten. Arbetssättet kan verka svårt, obegripligt, till och med skrämmande, och då kommer mentala hinder i vägen för resan till de egna känslorna redan från början. Då hjälper det med inlevelsefull läsning och kreativt skrivande, att ge olika alternativ för att förbereda texten, samt uppmuntran och kamratstöd.

En viktig del av erfarenhetsbaserat lärande är utvärdering av vad som upplevs som väsentligt, genom vilket lärande blir möjligt. Det måste avsättas gott om tid och möjligheter att reflektera över sina egna möten och känslor. Som styrkor i det biblioterapeutiska arbetssättet lyfte lärare och lärarstudenter i sina reflektioner fram upplevelsen av att våga, känslan av samhörighet och kontakt, upplevelser av att stärkas, möjligheten att dela, ett tillfälle att stanna upp och lyssna på sig själv.

Själv skulle jag jämföra biblioterapeutiskt arbete med trädgårdsarbete, slöjd eller matlagning. Texterna är den mentala råvaran för detta hantverk. Att bygga en lärmiljö är möjligt med hjälp av ett grundrecept, men variationer i receptet garanterar förnyelse samt glädje och mening i arbetet.

### **Från betydelsefulla texter till pedagogisk filosofi och tankar om värderingar**

I centrum för den förnyade finländska lärarutbildningen står en pedagogisk yrkesperson som reflekterar över sitt arbete och sitt sätt att utföra det, och söker nya vägar till det. Det biblioterapeutiska förhållningssättet ger möjligheter både att förnya den egna yrkesidentiteten och att genomföra

pedagogiska experiment (Kauppinen 2024). Det är särskilt värdefullt för läraren att själv uppleva att det finns mer i texterna än en uppsättning fakta. Övningarna kan föra deltagarna närmare ökad självkännet, analys av omvärlden, färdigheter i välbefinnande och hantering av känslomässiga upplevelser samt ge dem insikter om hur värdefullt allt det är.

Biblioterapeutiskt tänkande ger som bäst lärare och lärarstudenter verktyg för att förstå den mångfald av livssituationer och mänskliga relationer som de möter i skolan, bakgrunden till dem samt attityder hos elever, föräldrar och kollegor. Därifrån är det möjligt att fortsätta med att träna förmågan att möta och hantera även sina egna känslomässiga reaktioner. Att kunna möta dem är en förutsättning för att orka med och utvecklas inom läraryrket. I grund och botten handlar arbetet om att förstå sina egna reaktioner och känslor i olika typer av situationer och möten.

Uppfostran bygger på värderingar, vilket gör undervisningsarbetet till en mycket ansvarstygnd verksamhet både när det gäller de växande individerna och samhället i stort. Med hjälp av biblioterapeutiskt arbete når vi fram till både pedagogens och de växande individernas genuina, intuitiva och direkta upplevelser, vilket enligt Turunen (1992) förmår förändra våra värderingar, uppfattningar och meningsspektiv. Genuina, meningsfulla upplevelser stödjer utvecklingen av värderingar, vilket gör att vi kan se världen och dess betydelser på ett nytt sätt. Vår förståelse utvecklas i takt med att vår kunskap och våra känslor förändras (Turunen 1992). Förmågan att vidga sitt förståelse- och meningsspektiv är väsentlig för oss alla mitt i alla omvälvningar i miljön och samhället. Det håller oss vid liv – bokstavligt och bildligt.



**Merja Kauppinen** är lärarutbildare, universitetslektor vid Jyväskylä universitet och blivande biblioterapeut. Hon undervisar blivande klass- och ämneslärare och ger fortbildning för lärare på olika nivåer med hjälp av TARU®-metoden Berättelser skapar läsare. Kauppinen använder biblioterapimetoder i sina utbildningar och tillämpar dem tillsammans med lärare på olika årskurser och skolnivåer.

## ► KÄLLOR

Felski, Rita 2008. *Uses of literature*. Hoboken, New Jersey: Wiley-Blackwell.

Kauppinen, Merja 2024. Kirjallisuusterapeutiset menetelmät rikastavat opettajankoulutusta. Ingår i: Silja Mäki & Annamari Typpö (red.) *Tarinat lapsen tienviittoina. Kirjallisuusterapian menetelmät koulumaailmassa*. Helsinki: Basam Books.

Kauppinen, Merja, & Aerila, Juli-Anna 2019. Luokanopettajat kirjallisuuskasvatustajina. Ingår i: Mervi Murto (red.) *Kiinni fiktion: kirjallisuuden tutkimuksesta ja opetuksesta. Äidinkielen opettajain liitto*, 11–30.

Kosonen, Päivi 2019. *Towards therapeutic reading. Part ii: The interactive process of reading*. Scriptum 1/2019.

Leskisenoja, Eliisa Marjukka 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa: PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä. Lapin yliopisto.

Linnainmaa, Terhikki & Mäki, Silja 2022. Mitä kirjallisuusterapia on? Ingår i: Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (red.). *Omia sanoja etsimässä. Johdatus vuorovaikutteiseen kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Basam Books.

McCarty Hynes, Arleen & Hynes-Berry, Mary (1986/2012). *Poetry therapy. The interactive process: A handbook*. Third edition. St. Cloud, MN: North Star Press of St. Cloud.

Papunen, Riitta & Kosonen, Päivi 2022. Kirjallisuusterapeutisessa ryhmätyöskentelyssä. Ingår i: Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (red.). *Omia sanoja etsimässä. Johdatus vuorovaikutteiseen kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Basam Books.

Rosenblatt, Louisa M. 1994. The transactional theory of reading and writing. In Robert B. Ruddell, Martha Rapp Ruddell & Harry Singer (eds.) *Theoretical models and processes of reading*. 4th edition. Newark, DE: IRA, 1057–1092.

Silkelä, Raimo 2001. Luokanopettajiksi opiskelevien persoonallisesti merkittävät oppimiskokemukset. *Kasvatus* 32(1), 15–23.

Turunen, Kari E. 1992. Arvojen todellisuus. Johdatus arvokasvatukseen. Jyväskylä: Atena.

Virtanen, Mirjam 2015. Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Weiwei, Ai 2022. Taide pystyisi muokkaamaan ihmisen itsetuntemusta ja rakentamaan identiteettiä, mutta nyt siitä on tullut pelkkää viihdettä, kirjoittaa taiteilija Ai Weiwei. *Helsingin Sanomat* 8.1.2022. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000008494099.html>

Åhlgren, Tiina 2019. Sanataide lasten ja nuorten hyvin- voinnin lähteenä. *Kirjallisuusterapia* 2/2019, 27–30.

# Bokminnen, biblioteksminnen

## – workshop på Finlandsinstitutets bibliotek

I år fyller Finlandsinstitutets bibliotek i Stockholm 130 år. I Jubileumsprogrammet ingår en workshop som bygger på Den biblioterapeutiska livslinjen. Workshopen stöds av Kulturrådet och grupper erbjuds både fysiskt och digitalt. Årets första grupp genomfördes under våren.

Bokminnen och bibliotekens betydelse i våra liv utforskades då genom samtal och kreativa metoder.



PIA BERGSTRÖM



PIA BERGSTRÖM

**H**ar du någonsin funderat på böckernas betydelse i ditt liv? Vilka böcker har lämnat ett outplånligt avtryck på dig och varför? Vilka bokminnen väcks till liv från barndomen, tonåren och vuxenlivet? Vilka tankar och känslor träder fram idag när du tänker tillbaka? Med dessa frågor som utgångspunkt samlades en grupp kvinnor i olika åldrar runt ett dukat bord på Finlandsinstitutets anrika lokaler på Östermalm.

Idén till workshopen föddes för flera år sedan när jag gick i en blåbärsskog. I skogen vandrar tankarna fritt och jag funderade på mitt eget liv; hur det kommer sig att allt har blivit som det blivit. Jag kom att tänka på böcker från barndomen. De mest gripande berättelserna verkade handla om barn på drift. Ett inte helt ovanligt tema i barnlitteraturen, men kände inte jag lite extra släktskap med dessa barn? Och hur stark var kopplingen mellan dessa berättelser och mitt yrkesval som socionom senare i livet? Min mamma förlorade båda sina föräldrar tidigt i livet. Behövde jag förstå mer om livets grymheter och barnens överlevnadsstrategier, med hjälp av liknande levnadsöden? Dessa samband ville jag gärna utforska vidare och jag blev nyfiken på andras funderingar. Utifrån dessa tankar skapade jag övningen *Den biblioterapeutiska livslinjen* till kursen *Det biblioterapeutiska arbetssättet* på Marie Cederschiöld högskola. Workshopen *Mina bokminnen* är en utveckling av övningen.

Hos flerspråkiga är det en fördel att kunna göra övningen på sitt känslspråk. Jag har lett övningen i mångkulturella och flerspråkiga grupper, och det är berikande och intressant att höra bok- och barndomsminnen från olika länder, men stämningen som skapas av det egna känslspråket och delade bokminnen går djupare och är integrerande på ett annat sätt. I vårens grupp var alla deltagare uppväxta i Finland och från olika generationer. De flesta bokminnen var ändå gemensamma oavsett åldersspannet mellan 40-80 år, och med hjälp av andras minnen kom egna känslominnen tillbaka.

I workshopen var det viktigt för mig att betona att böcker och läsning inte nödvändigtvis är samma sak. Boken som fysisk bundsförvant kan också bära på signifikanta betydelser. Boken har sin doft, tyngd och känsla mot huden; en kär ägodel. Den grafiska formgivningen och illustrationerna har kanske etsat sig fast i minnet och plockas nu fram i livliga diskussioner. Det finns så många olika typer av böcker från kokböcker till konstböcker, egna dagböcker med bokmärken, och en viktig bok kan vara mycket mer än en läsoplevelse. Detta sätt att arbeta tillåter en bredare ansats och även sånger och gamla handarbeten inkluderades. Associationer till böcker och minnen fick flyta fritt och det var underbart att höra spontan allsång, en gammal vaggvisa. Folkvisor är till för sång, inte bara prat, och andras minnen av





yllebroderi fick mig att se mina arvgods med nya ögon.

Det är också intressant att följa vilka samtalsämnen som växer fram och engagerar. Vid det första mötet insåg vi att vi pratade mycket om våra pappor. På något vis var pappor kopplade till böckerna, direkt eller indirekt, och de var starkt kopplade till livsminnen. Bibliotekens betydelse i våra liv blev också tydlig, som kulturens vaggga och en viktig plats utifrån livsloppspsykologin.

## Biblioteksminnen

Bland det svåraste för mig efter min mammas plötsliga död var att lämna tillbaka hennes låneböcker till biblioteket. Biblioteksväskan med

färdiglästa böcker och lånekortet i sidfickan hade hon ställt vid ytterdörren, i väntan på nästa besök. Jag satt länge med böckerna; bläddrade i dem, tog bilder. Vad var det sista mamma hade läst?

I samtalen om biblioteksminnen var det tydligt vilken viktig plats biblioteket är i våra liv. Oavsett åldern delade många minnen om den pirriga känslan när det var dags att övergå från barnavdelningen till vuxenhyllorna - biblioteket som rum för övergångsriter. Att bo nära ett bibliotek ökar livskvaliteten. Helgöppna bibliotek erbjuder ett andrum och sinnesro, ett helande utflyktsmål att åka till. Har man tur kan man, åtminstone på mindre orter, lyckas få hela biblioteket för sig själv under obemannade Meröppet-tiderna. Vilken lycka.



Finlandsinstitutets biblioteks funktion för oss finskspråkiga är ovärderlig. Där kan man känna sig hemma en stund i språket och hämta ny energi. Biblioteket ger inte bara själslig näring, utan även praktiska råd, nya idéer, framtidstro och en trygg plats i vardagen.

## Skriva, rita, skapa

Mellan träffarna fick deltagarna samla sina minnen i valfri form och göra andra hemuppgifter.

En av uppgifterna var att arbeta med ett citat av Pentti Saarikoski: ” Jag upplever inte mitt liv som en väg, en resa från vaggan till graven, utan som ett föremål, ett käril som gradvis fylls upp och när det är fullt faller sönder.” Vad saknar vi i våra livsskålar? Vilka teman och böcker vill vi söka oss till, vilka bokminnen vill vi ha i framtiden, från och med idag? Efter en kreativ skapandeprocess kunde vi med hjälp av bibliotekarien söka oss till bokhyllorna på biblioteket och sträcka oss efter nya dimensioner i livet.

Biblioterapi kombinerar fria associationer och reflektion över de teman som presenteras och som dyker upp. Reflektioner struktureras på olika sätt, bland annat med hjälp av öppna meningar, som gör det lättare att formulera sina tankar. Vi samlade våra tankar i följande meningar:

### När jag började tänka på mina bokminnen märkte jag att...

- det är svårt att minnas händelserna i böckerna, men vissa böckers känslskalor har fastnat.
- jag har läst fler böcker skrivna av kvinnor, uppenbarligen för att hitta identifikation och kamratstöd.
- jag tycker om att läsa böcker som beskriver olika aspekter av människan i psykologisk mening.

### Jag hade inte tidigare tänkt på...

- att jag försöker förstå tidigare generationers erfarenheter och min egen familjehistoria genom att läsa böcker.
- böckernas terapeutiska effekter.

### Jag blev förvånad över...

- att hitta återkommande teman i bokminnen som har följt med mig genom olika skeden i mitt liv.
- att jag ofta inte minns handlingen i böckerna, utan mest bilderna och inverkan på mig.

### Tack vare de andra medlemmarna i gruppen...

- kom jag ihåg att jag också har sökt tillflykt i böcker.
- har jag fått tips om hur jag kan närma mig läsning.
- har jag till exempel upplevt att det finns underbara, fördomsfria tjejer på den här kursen.
- har jag skrattat mer än på länge.

I gruppen arbetade vi med minnen under hela vår livslinje, men barndomens bok- och biblioteksminnen väckte definitivt den starkaste känslomässiga responsen. Jag brukar varna deltagare redan vid första träffen: Att börja arbeta med den biblioterapeutiska livslinjen med dess variationer kan bli en livslång process. Det är omöjligt att slutföra uppgiften under några få timmar. Det kan lätt bli ett livsverk.



**Pia Bergström** är socionom med vidareutbildning i biblioterapi och lösningsfokuserad psykoterapi



Om biblioterapi i grupp

# En nybliven samtals- terapeuts betraktelse

Sedan jag studerat psykodynamisk psykoterapi har min syn på biblioterapi vidgats. Där de två disciplinerna korsas befinner jag mig i periferin.

Jag har en metod att lägga tillräkta så den passar mig.



EVA SELIN



PIXABAY

När en patient i samtalsrummet uttrycker sig med ord, känslor och kroppsspråk, så skapas ett biblioterapeutiskt grundläge. En berättelse tar form och jag lyssnar.

När jag delar ut ett papper med en dikt och högläser den för en biblioterapigrupp finns en psykoterapeutisk potential närvarande. Deltagarna befolkar dikten och börjar jämföra tolkning. De verkar dra fördel av varandras närvaro. Oavsett om reflektionerna sinsemellan stämmer överens eller ej så kan gruppens draghjälp bidra till något hos den enskilde och tvärtom. Det blir ett samarbete kring dikten. Via inspel och de tankar som väcks i stunden kan vi påminnas om eller bli varse en hållning och ett dittills dolt personligt synsätt på livet i stort och smått. Det jag tror är allmänt – är inte det. Det jag tror är bara mitt – är inte det. Vi möter oss själva i texten och via de tillfälliga relationer som uppstår till övriga vid bordet. Hur vi ser på de andra och tänker om dem, hur vi uppfattar deras syn på livet och litteraturen – och vad allt detta säger om oss – är biblioterapins bieffekt, en integrerad källa till reflektion.

Kommentarerna kring dikten och om vad den väckte hos deltagarna klingar av och jag låter det bli tyst. Ämnet vi sitter med ges utrymme. Istället för att introducera något nytt försöker jag dröja i det vi just tänkte och sa. Jag upprepar eller speglar något som framkom. Jag ställer en följd-

fråga. Någon i gruppen säger något, och personen verkar själv reagera på sin replik. Som att tanken var ny men samtidigt bekant. Som att något just framkom och ändå känns igen. Jag ger plats åt det som händer. Det involverar oss alla. Jag formulerar något som syftar till att fördjupa det fördjupade. Jag citerar en relevant rad i dikten, men utan att kommentera den. När nuet dras ut och förlängs så här kan gruppen uppleva det som tillåtande och skönt.

Kanske kommer inget mer fram i rummet. Därmed inte sagt att inget mer händer. Tänkettiden blir en möjlighet att vara hos sig själv. Prova giltigheten av det sagda genom att känna efter och lyssna inåt: stämmer det som jag just hörde, eller själv sa. Vill jag lägga till något? Ja – ett infall dök upp hos mig. Något rörde sig: en spontan inre gest. Den spontana gesten, som ligger bortom självzensur, kan finna utrymme att uttryckas ifall förutsättningarna är goda. Det krävs mod och viss trygghet att fullfölja en spontan gest istället för att slentrianmässigt stoppa den halvvägs. Den innebär en risk. Dess innehåll kan gå på tvärs mot normen. Infallet kommer från det omedvetna, och det är både bekant och obekant. *Det har alltid varit mitt.*

Vissa rader och dikter, stycken i romaner eller hela verk skapar inre förskjutningar hos oss. Dessa förskjutningar kan bidra till förändring. Individuation är den pånyttfödelse och upp-



ståndelse som handlar om att bli sig själv, i takt med tiden och att vi arbetar själsligt och utvecklas. När biblioterapi leder till introspektion har den en transformativ potential. Jag erfar att jag har en sann och igenkännbar inre plats. Jag blir medveten om att jag tänker egna, nya tankar. Att jag är unik och levande. *Att jag har ett liv.*

Som samtalsterapeut är jag medvetet tyst vid sessionens början. Patientens impuls är det intressanta och meningsbärande. Den kommer när den kommer, och den kan bli oväntad både för henne och mig.

Det finns inget facit för hur deltagaren i biblioterapigruppen initialt ska ta emot dikten, vad hon ska tänka om den. En korrekt och förväntad ingång till texten existerar inte. Jag har min tolkning, och jag avvaktar. En startpunkt utifrån mitt perspektiv skulle kväva och döda deltagarens spontana gest i vardande. Därför pausar jag min röst efter uppläsningen.

Av samma skäl är både diktens titel och författarnamnet maskerade. Inget styrande, störande koncentrat i form av en rubrik finns ovanför texten på pappret. Upphovspersonen är tillfälligt undanställd för att undvika ledande biografisk förkunskap och påverkan. Då uppstår ett mellanrum där man kan sväva fritt ett tag.

Som biblioterapiledare är jag aktivt närvarande. Jag tittar på den som pratar och på dem som lyssnar på den som pratar. Jag fångar upp impulser och signaler i rummet. När en deltagare använder ett

betydelsebärande ord som jag tror att jag på det manifesta planet förstår, så håller jag samtidigt min poetiska och symboliska analys av ordet öppen. Om någon kommer med ett uttalande som jag uppfattar som ett missförstånd så låter jag det vara så. Jag korrigerar inte, jag rättar inte till. Jag uppmanar ingen som sitter tyst att dela sina tankar. Den inre processen hos var och en ska om möjligt få förbli ostörd.

Någon i gruppen bryter tystnaden och kommenterar dikten jag just läste. Vi känner av läget. Vi är rimligt trygga i stunden. Någon annan får ett infall som mynnar ut i en spontan verbal gest. Den förefaller komma som en överraskning för henne själv. Personen är med om något och gruppen är med om något. Energin bidrar till att övervinna det medvetna eller omedvetna eventuella motståndet mot att öppna sig. Det blir i ögonblicket viktigare att tala än att tåga. När vi erfar en sådan händelse är vi nära oss själva. Textstycket bär spår av den känsla som en gång rörde författaren, laddningen finns där och flyttas över på mig. Jag stötte på något som angår mig, och jag reagerar med igenkänning. Biblioterapin tar en genväg till det liv som är mitt. När jag lämnar gruppen och går därifrån har jag saker att tänka kring.

**i** **Eva Selin** är bibliotekarie, biblioterapiledare, psykodynamisk samtalsterapeut och utvecklingskonsult inom bibliotek.

# Cancerberättelser och motberättelser för cancerpatienter och vårdpersonal

I forskningsprojektet *Counter-Narratives of Cancer. Shaping Narrative Agency* tar vi forskare med cancerberättelser för läsning till patient- och vårdpersonalens läsecirklar vid Åbo och Helsingfors universitetssjukhus. Vi undersöker cancerberättelser: hur man berättar om cancer och hur man kan skapa nya berättelser och motberättelser. Enligt vår uppfattning har berättelserna en grundläggande betydelse för vårt narrativa agentskap (*narrative agency*), det vill säga vår förmåga att använda och tolka berättelser, analysera och utmana dem och göra val om hur vi ska tolka våra liv och omvärlden i ljuset av dessa.

 PÄIVI KOSONEN

 PEXELS

När jag berättar att jag är med i ett cancerforskningsprojekt och har i ett helt år läst cancerberättelser, berättelser om insjuknande och ohälsa, kan jag ibland bemötas av en förvirrad tystnad eller till och med bli avvisad: ”Har du inte något mer positivt att läsa och utforska?” Antagandet verkar då vara att den som inte har cancer inte läser cancerberättelser och att det lönar sig att undvika negativa upplevelser medan man fortfarande kan.

I forskningsprojektet *Counter-Narratives of Cancer* arrangerar vi år 2024 och 2025 biblioterapeutiska läsecirklar för cancerpatienter och vårdpersonal vid Helsingfors och Åbo universitetssjukhus. I läsecirkarna läser vi tillsammans olika cancerberättelser: dagböcker, memoarer, självbiografiska berättelser, och även fiktiva berättelser. Målet är att öka deltagarnas narrativa agentskap och välmående, dvs. deras förmåga att bli medvetna om vilka typer av cancerberättelser som berättas, och fundera på om vi skulle kunna föreställa oss andra slags berättelser, sådana som deltagarna bättre kunde känna igen som sina egna. Detta förverkligas som ett styrt biblioterapeutiskt grupparbete där deltagarna tillsammans får läsa berättelser, diskutera det lästa och reflektera över sitt eget förhållande till det lästa. Vi har döpt arbetet till *berättelseorienterat arbete*.



Det handlar om läsning, diskussion om läsande och kreativt skrivande. Det handlar alltså om att reflektera över cancerberättelser och att bilda en reflektiv relation till kulturella cancerberättelser.

## Teorin om narrativt agentskap och biblioterapeutisk grupp praktik

Vi har redan tidigare skapat en kreativ tillämpning av metoden för narrativt agentskap och testat den i läsecirklar och utbildningar, till exempel i den utbildning som vi ordnade för biblioteksanställda år 2022. Den berättelseorienterade arbetsformen har vi byggt på Hanna Meretojas teori om narrativt agentskap samt biblioterapeutisk praktisk kompetens (till exempel gruppdynamik, regler, sessionernas struktur). Nu utvecklar vi metoden för biblioterapeutisk tillämpning. I fokus står ännu tydligare en gruppprocess där deltagarnas upplevelser och känslor ges mer utrymme. Min utmaning som processhandledare i gruppen handlar om att kunna möta berättelser som lästs och berättats i en grupp på ett dialogiskt sätt, i deras unicitet. Ett biblioterapeutiskt arbetssätt och också ett kreativt och tryggt utrymme är väsentliga för att kunna främja narrativ dialogiskhet i en gruppssituation. På så sätt får deltagarna tid och utrymme att möta och uppleva det lästa, bilda sig en egen uppfattning och verbalisera och uttrycka det i sitt eget skrivande och i samtal.

Läsecirkelmetoden för narrativt agentskap som vi har utvecklat är alltså en narrativ metod. I centrum står betydelser och tolkningar, frågan om hur vi tolkar världen och vilken betydelse vi ger åt de saker och upplevelser vi möter. Fokus har skiftat mer från individcentrerat identitetsarbete till tolkningsnätverk och agentskap som byggs upp – resurser, möjligheter och praxis, sätt att agera och påverka – och vår förmåga att reflektera och berätta om dessa och även agera i nya nätverk.

## Utmaningen att möta unikheten i varje berättelse

När jag nu tänker på de berättelser jag läst under året kan jag inte låta bli att undra vilket rikt litterärt landskap de lett mig till. Jag har fått läsa olika historier, diagnosberättelser och vårdbeskrivningar

med gråt och skratt, beskrivningar av glädje och sorg, rädsla för liv och död, känslor av ilska och sorg. Dessutom finns det berättelser om hur man lever med sjukdomar och behandlingar, hur man tolererar dem, accepterar dem, avvisar dem, samt så många historier om att bli förstådd och hörd eller inte bli. Dessa berättelser ska vi föra in i nya, kommande grupper.

När jag berättade om en av de cancer noveller som jag tyckte var vild och uppfinningsrik för min äldre kollega ställde han en kritisk fråga. Kunde det inte ha varit någon annan sjukdom, undrade han. Jag tänkte då och tänker fortfarande att cancerberättelserna är förknippade med speciella beskrivningar av många olika cancersjukdomar och behandlingar, men att gränserna inte alltid är tydliga. Jag har också börjat fundera på vad en cancerberättelse verkligen är och hur den skiljer sig från andra sjukdomsberättelser eller även från friska människors berättelser. Även detta får man fundera vidare på i grupper!

**i** **Päivi Kosonen**, fil.dr., docent i litteraturvetenskap och biblioterapeut med utbildning i lösningsfokuserad psykoterapi.

## ► LITTERATUR

Counter-Narratives of Cancer. Shaping Narrative Agency är ett forskningsprojekt vid Finlands Akademi (2023–2027, nr. 354789). Projektledare är professor Hanna Meretoja, övriga forskare är Päivi Kosonen, Astrid Joutseno/Swan, Eevastiina Kinnunen & Markku Lehtimäki.

Mer information (på engelska): <https://sites.utu.fi/counternarratives/en/publications/>

Kinnunen, E., Meretoja, H., & Kosonen, P. (2024). Applying the approach of narrative agency: A dialogue between theory, reading group practices, and analysis of participants' experiences. *Narrative Inquiry*. Available online: 13 February 2024. 1–26. <https://doi.org/10.1075/ni.22029.kin>

Meretoja, H., Kinnunen, E., & Kosonen, P. (2022a). Narrative agency and the critical potential of metanarrative reading groups. *Poetics Today*, 43(2), 387–414. <https://doi.org/10.1215/03335372-9642679>



# Mot fyren – att vara evidensbevisad som människa

Att känna djupt inifrån vad som känns viktigt i livet är väl en förmåga som gör oss till människor. Man brukar tala om ”den inre kompassen” som pekar ut riktning. Men hur får man kompassnålen att stanna en stund när det känns som att livet självt snurrar runt runt? Vad kan få oss att äntligen sätta oss i båten och styra mot fyren när sjukdom och kris får hela existensen i gungning?

---

 ÅSA ANDTSKÄR

*Ett steg i sänder.*

*Och sedan ett steg till.*

*Det är härligt att se vad som händer.*

*När man går åt det håll man själv vill.*

V ar ska man börja när man inte vet var man ska börja? Kanske gör man som i Kent Anderssons fina ”Steget”. Leta gärna upp resten av dikten. Vi ska återkomma till den.

## Gruppverksamhet inom cancervården

På Karolinska universitetssjukhuset, inom Tema Cancer, erbjuds patienter att delta i tre olika grupper på biblioterapeutisk grund. Varje grupp har två gruppledare varav minst en är utbildad i det biblioterapeutiska arbetssättet. De övriga gruppledarna kommer från sjukhuskyrkan. Gruppdeltagarna bjuds in att skriva tillsammans, samtala och att utforska hur det är att vara människa som drabbats av cancersjukdom. En av grupperna vänder sig till enbart män och leds av män.

## Samtalsgrupp

Den grupp jag leder tillsammans med diakon Åsa Högman, även hon utbildad i det biblioterapeutiska arbetssättet, använder texter som ett sätt att öppna upp för existentiella samtal.

Strukturen för våra grupper tar avstamp i att deltagaren tar med sig texter som hen själv valt och som speglar det som är angeläget att få reflektera kring. Deltagaren talar alltid utifrån sig själv och sin situation. Texten är avsedd att vara en språngbräda in i det hen vill beskriva. Övriga deltagare lyssnar – och lär kanske av andras erfarenheter. Ordet står i centrum. Ofta är det mycket väl valda ord som ges tid att länkas samman i meningar, sjunka in, omformuleras. Samtal utgår från romaner, lätttexter, manus- eller bildbeskrivningar och egna texter. Nästan aldrig väljer deltagarna själva att ta med texter om cancer. Men som en deltagare sa: Vi talar inte om cancer och ändå gör vi det!

Vi bjuder in till fyra träffar á två timmar och den som vill kan fortsätta i nästa grupp om fyra träffar. Mot slutet av andra träffen introducerar vi tanken på att (frivilligt) göra en livslinje utifrån texter/låtar/årtal/annat som varit betydelsefulla i livet på något sätt och berätta om varför dessa varit betydelsefulla. Vid fjärde träffen får deltagarna redovisa sin livslinje. Det är en högtidsstund!

Vid varje träff fångar jag, utifrån min yrkesroll som terapeut, upp ett ämne som gruppen har lyft. Det kan vara stress, ångest eller relationer.

En stunds psykoedukation på KBT-grund kan ge nya sätt att se på beteendemönster man har, eller hos anhöriga. Även tekniker inom mindfulness eller sömnhygien kan provas. Deltagarna väljer att undersöka nya sätt att hantera situationer, och då fångar vi upp det vid kommande träff. Varje träff avslutas med några minuters flödesskrivning och deltagarna får välja ett ord som varit viktigt utifrån dagens samtal. Ibland sitter de kvar och skriver eller samtalar.

Deltagarnas utvärderingar visar att det varit viktigt att träffa andra i liknande situation, att få perspektiv och nya infallsvinklar. Och att vara mindre ensam med sitt sjukdomstrauma. Det skrivna och talade ordet kan hjälpa till att förstå det till synes obegripliga. Ord kan balansera upp osäkerheten kring hur vi kan hantera oss som människor när livet tar en ovälkommen vändning. Att uppleva KASAM, känsla av sammanhang, är viktigt.

## En känsla är inte evidens

Men vården ska arbeta utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet. Att köra på känsla duger inte när vi ska bestämma oss för vilken väg vi vill gå. Så åter till Kent Anderssons dikt. "Vill och vill?" undrar vän av vetenskaplig ordning. "Vad säger evidensen?" Med min bakgrund inom ett så väl beforskat område som KBT, kognitiv beteendeterapi, hade mötet med biblioterapi kunnat bli en besvärlig historia. För som en mistlur om natten ekade frågan inom mig: Var finns hybriden mellan KBT och biblioterapi? Men eftersom jag länge arbetat med ACT, Acceptance & Commitment Therapy med alla dess metaforer, existentiella frågor och med grundläggande teori kring hur språket påverkar oss, såg jag början till en riktning. Riktningen mot min arbetsmässiga fyr med valda delar biblioterapi.

## Acceptance & Commitment Therapy

Relationsinramningsteorin, RFT, utvecklades av Steven C. Hayes, psykolog och professor vid universitetet i Reno, Nevada. Hayes menar att språket (tankar, minnen, associationer) påverkar oss genom inläring och sammanhang. ACT är teorins själva terapiform, som ställer existentiella frågor om vad som är viktigt i livet. Att uppleva smärta är oundvikligt när vi lever våra liv och den kan vi aldrig välja bort. Det finns delar av oss som inte försvinner trots årtal av samtalstimmar, manualer och piller. Men vi kan lära oss att välja att påverka lidandet som smärtan framkallar. Somt behöver vi lära oss att acceptera och somt kan vi ändra på. Det gäller att se skillnaden. Och det är här kompassen och fyren och steget kommer in. Genom att bli medvetna om vad som är viktigt i livet kan vi aktivt ta steg mot att ägna oss åt sådant som är verkligt betydelsefullt för oss – trots den smärta som livet för med sig.

## Med hjärtat som fyren i mörkret

Så motsägelsefullt livet är! Hur fast jag än är i övertygelsen att evidens måste fram för att vården ska kunna tillämpa det biblioterapeutiska arbetssättet måste jag emellanåt acceptera att min egen kompassnål svänger både hit och dit. När semestern tar mig till Sundborns bibliotek på Stora Hyttnäs i Dalarna blir jag stående framför en anspråkslös skylt som beskäftigt slår fast att bibliotek är en av det svenska folkhemmets grundpelare. I den stunden bryr jag mig inte ett skvatt om evidens och statistik utan seglar villigt bort dit hjärtat vill. I en liten båt mot Mumindalen eller i en rymdraket med Major Tom. Jag tror det är hälsofrämjande.



### Åsa Andtskär

Leg sjuksköterska, samtalsterapeut med grundläggande utbildning i KBT Steg 1, psykiatri, MBSR/MBKT. Arbetar med samtalsstöd och gruppverksamhet på Psykoonkologisk mottagning inom Tema Cancer, Karolinska universitetssjukhuset i Stockholm.





**Vi skriver – om bibliotek och skrivande** (2024)  
Sofie Samuelsson och Monika Israelsson (red.)

Det sprudlar av skrivfrämjande på många folkbibliotek. Människor kommer till biblioteket för att skriva och berätta sina historier, för att lyssna till varandra och uppleva vackra ord, fula formuleringar och nonsens ord. Det finns bibliotekarier som arbetar biblioterapeutiskt och många fler som är nyfikna och intresserade av biblioterapi. Vilka beröringspunkter finns, och skulle kunna finnas, mellan biblioterapeutiskt skrivande och folkbibliotek?

I Regionbibliotek Stockholms bok *Vi skriver – om bibliotek och skrivande* finns artiklar som handlar om biblioteket som plats för skrivverksamheter för alla åldersgrupper, om biblioteket som utrymme för ord och berättelser. I boken bidrar biblioteksmedarbetare med texter om sina skrivfrämjandepraktiker. Bokens fokus är på kreativt skrivande, men även biblioterapeutiskt och reflekterande skrivande tas upp. Boken innehåller handledningar för dem som vill utforska skrivande på bibliotek. Det finns skrivövningar i boken att prova och bli inspirerad av, samt mängder av tips till dem som vill skrivfrämja. Denna metod- och inspirationsbok riktar sig till dem som arbetar på folkbibliotek, samt till alla andra som är intresserade av skrivande.

Beställ eller ladda ner boken:  
<https://www.regionstockholm.se/kultur/regionbiblioteket/verksamhet/las--och-skrivframjande/skrivboken/>

SOFIE SAMUELSSON



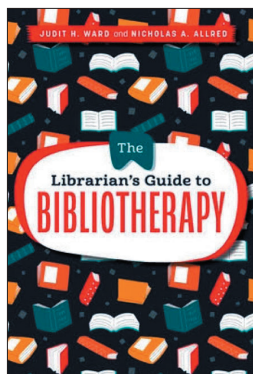
**BOK-TIPS**

**Den skrivterapeutiska verktyglådan,**  
Grens Bokskog (2024), Emelie Dittmer Hill

Ju fler konkreta verktyg vi har tillgång till under den läkande skrivprocessen, desto lättare är det för oss att konstruera berättelser av alla fragment och hitta svar på våra frågor. Beroende på hur vi känner oss och hur vi tänker kan olika typer av skrivande hjälpa vårt välmående, och vi bör välja våra övningar nogsamt under denna process. Fler övningar, igångsättare och specifika skrivteman att välja bland gör också att vi kan arbeta utifrån olika syften med vårt skrivande.

Detta vill Den skrivterapeutiska verktyglådan förmedla och öppnar här upp för olika vägar till vad vi möjligen kan finna genom pennan. Skrivandet blir på så vis ett laboratorium där vi kan experimentera oss fram.

**i** **Emelie Hill Dittmer** är journalist och internationellt erkänd terapeutisk skrivpedagog med mångårig erfarenhet av läkande skrivprocesser både från England och från Sverige. Den skrivterapeutiska verktyglådan är hennes andra guidebok i läkande skrivande.



---

### **The Librarian's Guide to Bibliotherapy (2024)**

av Judit H. Ward and Nicholas A. Allred

---

Om du är bibliotekarie och vill utveckla ditt arbete med biblioterapi, så är denna bok ett tips. Bokens sammanhang är amerikanskt men det finns många paralleller till biblioteksarbete i Sverige. Den tar upp hur praktiska bibliotekarieuppgifter som boktipsande, läsvägledning, att välja litteratur, leda boksamtal och arrangera olika typer av program kan influeras av biblioterapi. Författarna till boken menar att bibliotekarier ofta oavsiktligt redan arbetar biblioterapeutiskt och deras ambition är att göra detta arbete mer medvetet. Det vill de göra genom att synliggöra och bekräfta bibliotekariens arbete, samt höja bibliotekariernas kunskap om biblioterapi.

Bokens fokus är på biblioterapi som är inriktad på litteratur, även om bokens epilög tar upp kreativt skrivande, berättande och skapande som möjliga utvecklingsvägar. Boken fångar den terapeutiska process som författarna menar finns mellan text

och läsare. Författarna skriver att kärnan att arbeta biblioterapeutiskt är hur man ser på och förhåller sig till relationen mellan böcker och läsare. De poängterar att det finns gränser för vad bibliotekarier kan göra eftersom bibliotekarier inte är terapeuter. Författarna menar att människor i ett bibliotekssammanhang influerat av biblioterapi först och främst ses som läsare, medan i ett terapeutiskt sammanhang ses människor som patienter. I ett bibliotekssammanhang fokuseras intellektuella och estetiska upplevelser.

Boken tar upp att biblioterapi på bibliotek kan delas upp i två grupper: 1) passiv biblioterapi (läslistor, utställningar, inlägg på sociala medier), 2) aktiv biblioterapi (läsvägledning, gruppsamtal, större arrangemang).

SOFIE SAMUELSSON



# Mina platser

Jag läste den finska författaren Ville-Juhani Sutinen's faktabok *Sivupolkuja : kirjoituksia kirjallisuudesta ja paikasta*. (Sidospår. Skrifter om litteratur och plats) och blev påmind om hur betydelsefulla platser är i litteraturen. Ville-Juhani Sutinen söker svar på frågor som: Vilken är relationen mellan litteratur och plats? Hur har gator, städer och landskap påverkat romaner? Kan fiktiv litteratur tolkas med hjälp av verkliga platser? Boken innehåller elva fallstudier där Sutinen följer i författarnas och karaktärernas fotspår och söker nya perspektiv på klassiska verk.

Platser handlar aldrig enbart om en fysisk plats, utan också om känslan av plats (sense of place), som kan föra med sig en helt annan värld.

Platser är därför fruktbara för skrivandet och utforskandet av den egna berättelsen. De erbjuder även en intressant utgångspunkt för självvransakan. Den turkiske nobelpristagaren Orhan Pamuk har exempelvis skrivit nästan alla sina romaner om en stad, nämligen Istanbul. I varje roman återskapar Pamuk Istanbul utifrån sina minnen och sin fantasi. På så sätt återskapar han sin egen historia.

Det finns naturligtvis många skrivövningar som utgår från platser. Jag har själv använt flera av dem genom åren, och även skapat egna.

*Mina platser* är en skrivövning som jag har använt vid olika utbildningar och skrivarkurser, till exempel i den biblioterapeutiska workshopen *Narrativa reflektioner* som jag ledde före pandemin.


## SKRIVÖVNING

- Du kan göra skrivövningen själv eller i grupp. Du kan välja att bara göra det första steget eller fortsätta med en längre övning.
- Ta några minuter och lista platser i ditt liv: dina egna platser, upplevda och ihågkomna, verkliga och inbillade.
- Välj sedan en plats från listan som du vill utforska vidare. Välj en plats som är meningsfull för dig på något sätt.
- Skriv i 7–10 minuter utan avbrott om platsen du har valt. Skriv i din egen takt, och låt handen och sinnet dansa fritt.
- Skriv sedan en självbiografisk eller autofiktiv text som handlar om meningsfulla platser från olika perioder i ditt liv. Platserna kan också förenas med en detalj: ett fönster, ett landskap, en tavla på väggen, en fåtölj...
- Läs det du har skrivit och reflektera sedan i några minuter: Hur kändes det att skriva? Hur gick det? Hur övervann du ett eventuellt motstånd? Fick du nya insikter?

## ► LITTERATUR

Pamuk, Orhan (2003/2006). Istanbul. Minnen av en stad. Översatt av Tomas Håkanson. Stockholm: Norstedts.

Sutinen, Ville-Juhani (2020). *Sivupolkuja. Kirjoituksia kirjallisuudesta ja paikasta*. [Sidospår. Skrifter om litteratur och plats.] Helsingfors: Avain.



[www.biblioterapi.se](http://www.biblioterapi.se)  
[biblioterapi@gmail.com](mailto:biblioterapi@gmail.com)

[www.kirjallisuusterapia.net](http://www.kirjallisuusterapia.net)  
[kirjallisuusterapia@gmail.com](mailto:kirjallisuusterapia@gmail.com)