

Biblioterapi som inngangsport til den flerkulturelle pasienten



Maria Zheleva
mariazheleva17@gmail.com

Terapeutisk lesing og flerkulturell litteratur bør integreres i dagens behandlingstilbud.

Maria Zheleva (Foto: Privat)

Skjønnlitteraturen har i århundrer spilt en sentral rolle i menneskers liv. Fra Homers *Iliaden* til Jon Fosses *Septologien* har mange litterære storverk berørt og begeistret oss. Forskning viser også at skjønnlitteratur kan ha positiv terapeutisk effekt på behandling av ulike psykiske utfordringer hos både barn og voksne (Gualano et al., 2017). I dette innlegget vil jeg redegjøre for hvorfor flerkulturell litteratur bør brukes som et supplement i behandlingen av flerkulturelle pasienter i Norge.

Behov for flerkulturell litteratur

Nylig var jeg til stede under en paneldiskusjon ved Domus Bibliotheca i Oslo som tok opp temaet om minoritetsforfattere i Norge og deres litterære aktivisme. To av paneldeltakerne var forfatterne Shazia Majid og Brynjulf Jung Tjønn. Begge har skrevet pionerverk i norsk litteraturhistorie og løftet mindre synlige tema som likestilling, diskriminering og rasisme i dagens samtidslitteratur.

Underveis i diskusjonen påpekte forfatterne at det er først i de siste 10–15 årene personer med minoritetsbakgrunn har turt å dele og skrive om sine egne historier. En årsak til dette kan være en mangel på bøker skrevet av flerkulturelle forfattere som beskriver inspirerende og gjenkjennelige historier om det å være flerkulturell i Norge. En annen grunn kan være at dagens flerkulturelle forfattere har trengt tid til å forstå og bearbeide egne opplevelser og følelser knyttet til det å være flerkulturell før de følte seg klare til å formidle sine fortellinger til andre.

Selv om det finnes flere hypoteser om hvorfor banebrytende verk som Majids og Tjønns ble skrevet nå nylig, og ikke kort tid etter at de største innvandrergруппene kom til Norge, ble én ting mer tydelig for meg etter paneldiskusjonen: Personer med flerkulturell bakgrunn kan ha stor glede og nytte av å lese flerkulturell litteratur som gjenspeiler deres egne erfaringer. Slik litteratur kan bidra til en dypere forståelse av en selv og skape en følelse av tilhørighet. Jeg mener at litteratur kan ha tilsvarende betydning for de flerkulturelle pasientene vi møter i det norske helsevesenet.

Biblioterapiens effekt

Skjønnlitteraturen har alltid vært kilde til underholdning og bidratt til menneskers historiske og kulturelle bevissthet. Den har utvidet vår kunnskap om verden, forbedret språkferdighetene våre og ikke minst økt selvrefleksjon og beriket vår indre verden. Allerede fra vi introduseres til eventyrbøker i barndommen, begynner vår bevisste og ubevisste læring om verden og oss selv. Jeg husker fortsatt nøyaktig de eventyrene som har påvirket mine egne moralske verdier.

Terapeutisk lesing, også kjent som biblioterapi, er en terapeutisk tilnærming som innebærer lesing av skjønnlitterære verk for å fremme psykisk helse og forbedre livskvalitet. Flere studier dokumenterer biblioterapiens fordelaktige behandlingseffekt på blant annet behandling av depresjon og stressreduksjon hos voksne (Hazlett-Stevens & Oren, 2017), samt angstproblematikk hos barn og unge (Rapee et al., 2006). Biblioterapi baserer seg på antakelsen om at leseren kan finne løsninger på egne utfordringer gjennom å identifisere seg med karakterer i fortellingen. Denne prosessen kan forklares med transport-effekten, der leseren opplever å bli «transportert» inn i den narrative verden hvor vedkommende kan utforske følelser, tanker og handlinger gjennom bokens karakterer (Green, 2008).



Stor personlig verdi

Jeg har selv møtt psykiatriske pasienter som kunne identifisere seg med karakterer fra skjønnlitterære verk og kunne relatere til innholdet i flere selvhjelps bøker. Disse pasientene var genuint interesserte i bøkene og brukte tid på å fortelle hvordan de ble «transportert» inn i en ny og spennende tilværelse, samt hvorfor akkurat denne bestemte boken hadde stor personlig verdi for dem.

Dessverre har jeg ikke oversikt over hvorvidt terapeutisk lesing brukes i spesialisthelsetjenesten i Norge i dag. Imidlertid ble jeg nylig positivt overrasket da jeg støtte på en nettartikkel om en lesegruppe ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen i Oslo (Hernæs, 2024). I gruppen ble deltakerne oppfordret til å lese utdrag fra ulike litterære verk og dele personlige tanker og følelser om tekstene. Flere av deltakerne rapporterte etterpå at lesegruppen bidro til deres tilfriskning.

Flerkulturell litteratur i terapirommet

Jeg oppfordrer norske psykologer til å skape mer plass for flerkulturell litteratur i møtet med våre flerkulturelle pasienter. Vi bør være bevisste på at flerkulturell litteratur kan bidra til en positiv behandlingseffekt ved å øke pasientens forståelse av seg selv og samfunnet hos de pasientene som er opptatt av å fordype seg i skjønnlitteratur. Denne litteraturen kan hjelpe dem med å kjenne seg igjen i historier som speiler deres egne erfaringer, noe som kan gjøre det lettere å håndtere emosjonell smerte. Den flerkulturelle pasienten kan oppleve at bokens handling virkelig treffer, og dette kan redusere følelser som utenforskap og ensomhet.

Flerkulturell litteratur kan tilfredsstille våre allmennmenneskelige behov for å bli sett og forstått som individer i det flerkulturelle samfunnet. Bruken av flerkulturell litteratur i terapirommet kan skape en positiv behandlingseffekt som vi kanskje ikke ville ha oppnådd med andre behandlingstilnærminger. Derfor kan det være nyttig å nærmere kartlegge og utforske hvordan biblioterapi og flerkulturell litteratur kan integreres i dagens behandlingstilbud i spesialisthelsetjenesten i Norge.

I tillegg til den primære behandlingseffekten som biblioterapi kan ha, kan flerkulturell litteratur også gi en sekundæreffekt. Samtidig som den flerkulturelle pasienten får bedre innsikt i egen identitet og sin omverden, kan vi som terapeuter øke vår kompetanse på deres flerkulturelle bakgrunn. Ved å sette oss inn i andres perspektiv kan vi danne oss et mer nøyaktig bilde av våre pasienters flerkulturelle liv. Slik innlevelse kan bidra til en mer åpen og nysgjerrig holdning til det flerkulturelle generelt, og gjøre oss i stand til å forstå og møte behovene til våre flerkulturelle pasienter på en mer effektiv måte. Det vil i sin tur kunne styrke og sikre den nødvendige terapeutiske hjelpen.

Merknad. Ingen oppgitte interessekonflikter.

Referanser



- Green, M. (2008). Transportation Theory. *The International Encyclopedia of Communication*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781405186407.wbiect058>
- Gualano, M. R., Bert, F., Martorana, M., Voglino, G., Andriolo, V., Thomas, R., Gramaglia, C., Zeppeghno, P. & Siliquini, R. (2017). The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*, 58, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.006>
- Hazlett-Stevens, H. & Oren, Y. (2017). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Bibliotherapy: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 626–637. <https://doi.org/10.1002/jclp.22370>
- Hernæs, N. (2024, 2. september). Leser skjønnlitteratur i psykiatrien: - Kommer nærmere seg selv ved å lese om andre. *Sykepleien*. <https://sykepleien.no/2024/09/shared-reading-de-bruker-skjonnlitteratur-som-behandling-i-psykiatrien>
- Rapee, R. M., Abbott, M. J. & Lyneham, H. J. (2006). Bibliotherapy for children with anxiety disorders using written materials for parents: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 436–444. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.3.436>