

Litteraturforsker Mette Steenberg, AU & Læseforeningen

Skønlitteraturens helbredende kraft

Løgumkloster 03.02.2023



Kursus i Guidet fælleslæsning

Læseforeningen

“At bringe mennesker uanset baggrund og vilkår sammen i stærke læsende fællesskaber”.

Oversigt

- ❖ “Participatory arts” og mental sundhed
- ❖ Den litterære læsnings processer: Mentalisering og poetisk engagement.
- ❖ Læsningen som teknologi for tanker og følelser. Ikke hvad litteraturen ER, men hvad den KAN!

Litteraturen, katharsis og det etiske

- ❖ Får vi det bedre som mennesker af at læse litteratur (mental sundhed)?
- ❖ Bliver vi bedre mennesker af at læse litteratur? (empati)
- ❖ Aristoteles: Begge dele, vi renser egne følelser, men i den proces lærer vi også hvad det vil sige at være det menneske have den følelse og vil derfor forholde os mere etisk til den anden

Fra katharsis til biblioterapi

- ❖ “Fra græsk katharsis 'renselse', oprindelig betegnelse for den sjælerensende virkning oldtidens klassiske tragedie skulle have ved at fremkalde frygt og medlidenhed hos tilskuerne” (Den Danske Ordbog)
- ❖ Mesh (medical subject headings) definition: “En form for støttende psykoterapi i hvilken patienten modtager omhyggeligt udvalgt læsestof”
- ❖ Den intenderede terapeutiske læsning: læsning som middel.

Rosenblatt - lived-through engagement

- ❖ Æstetisk læsning: en personlig gennemlevet oplevelse (a "lived-through engagement") versus "efferent reading"
- ❖ "Digtet" skabes i interaktionen mellem det fysiske objekt "teksten" og læseren.
- ❖ Dvs: digtet er den følelse/tanke som gestaltes i mødet mellem læserens erfaringer og prikkerne på papiret.

Participatory arts og mental sundhed

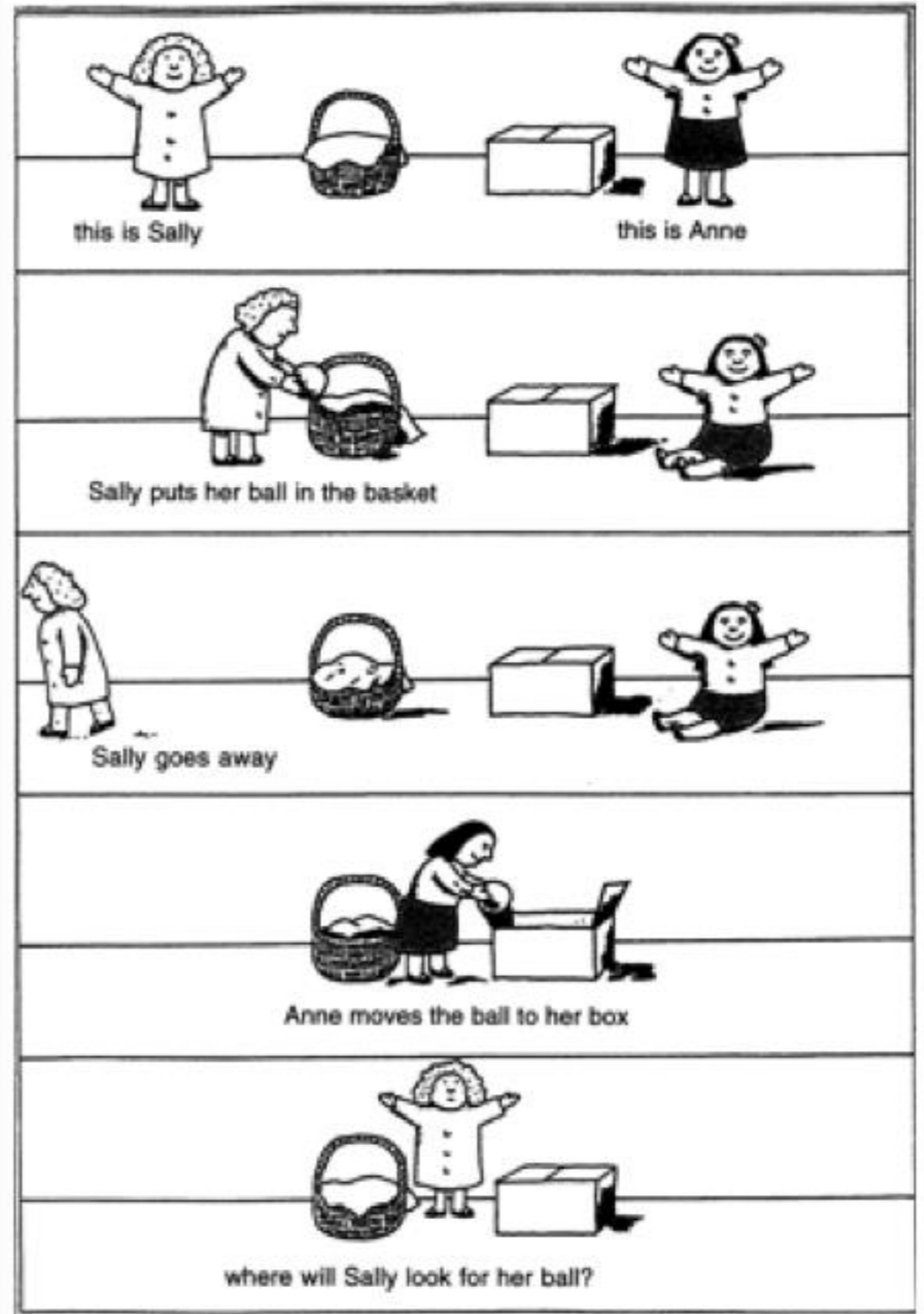
- ❖ Participatory arts: Betydningen af det deltagende medskabende engagement for velvære
- ❖ Mental sundhed. Sundhedsstyrelsen lægger sig i forlængelse af WHO's definition af mental sundhed som "en tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet".

Mentalisering

- ❖ Evnen til at danne mentale forestillinger om det andre mennesker tænker og føler udfra deres handlinger
- ❖ Meta-kognitiv evne: Evnen til at se sig selv og andre både indefra og udefra, udvikles gennem hele livet
- ❖ Grundlæggende for social kognition
- ❖ Grundlæggende for Mental Sundhed?

Theory of Mind

Sally-Anne test



Anika's mentaliseringer: fra adfærd til følelse

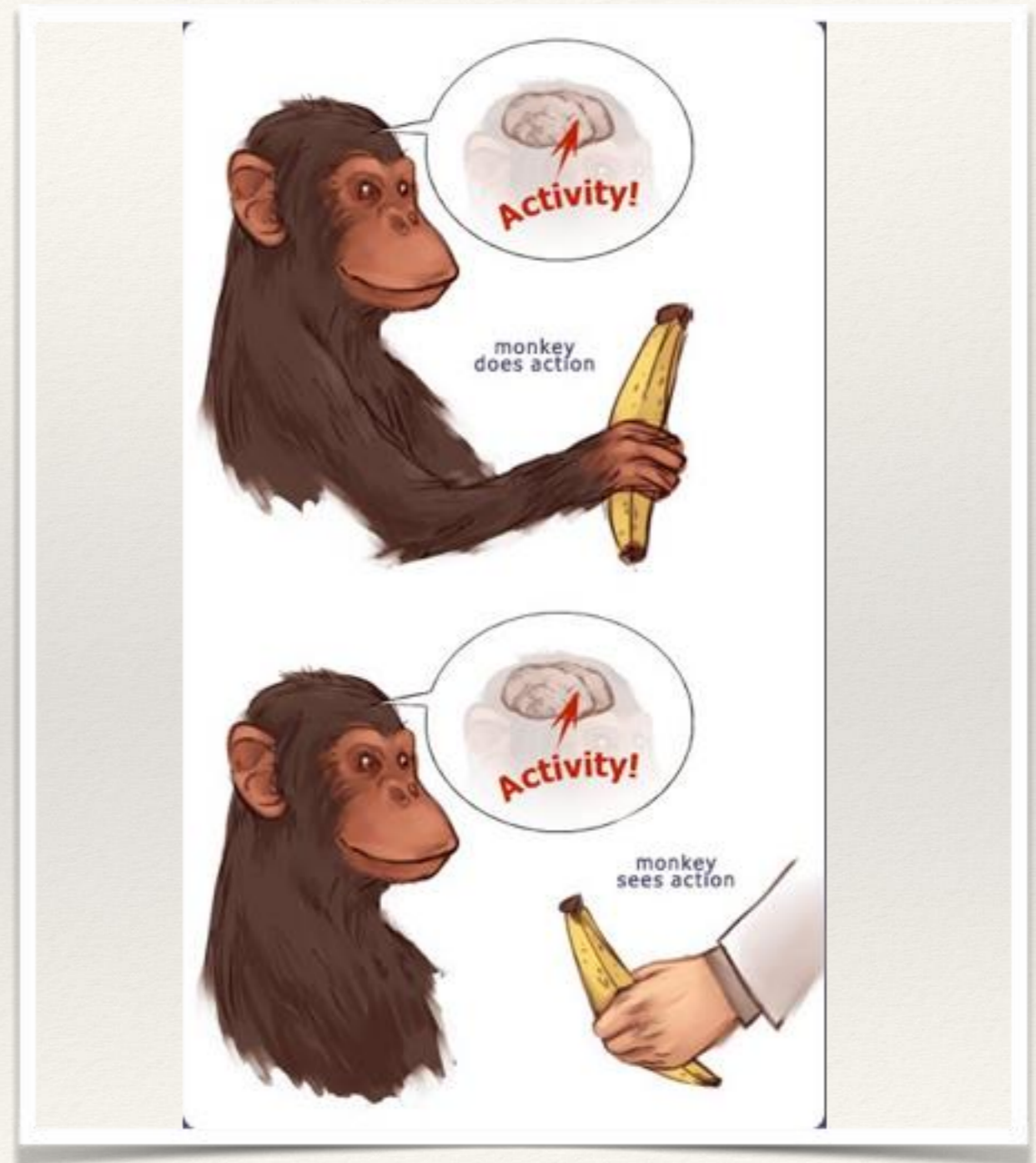
- ❖ "Hendes far talte anderledes end han plejede, og lo mærkeligt når chaufføren sagde noget, der *åbenbart* var sjovt"
- ❖ "og det er *åbenbart* en mand faren kender, for de hilser hjerteligt og højlydt på hinanden med overraskede udbrud og stiller begge to deres kufferter mellem benene for at trykke hinandens hænder".
- ❖ "Moderen er for træt til at tage med. Anika *synes ikke* hun ser træt ud. Det er lillesøsteren der sover hele tiden".

ToM - Theory of Mind

- ❖ Vi har kun direkte adgang til vores egne mentale forestillinger og subjektive oplevelser. Derfor danner vi os "teorier" om det, der foregår i den andens bevidsthed.
- ❖ Dog - i litteraturen har vi en medieret form for adgang til et indre perspektiv.
- ❖ Fortællere kan have fri/ubegrænset, delvis/begrænset eller ingen adgang til bevidsthed: "Hun føler sig høj og bred..."

Simulationsteori og empati

- ❖ Simulationsteori. Baseret på mirror-neurons i aber (Gallese, Rizzolatti)
- ❖ Når en abe ser en anden abe udføre en handling "fyrrer" de samme neuroner i den observerende abes hjerne
- ❖ I mennesker: andres handlinger aktiverer ikke blot motor kortex. (Motor resonance system), også fortællinger om handlinger, sindstilstande etc aktiverer mirror neurons.



Imitation

- ❖ ”og hun flytter nu sin venstre fod, præcis som faren lige har gjort, og noget vidunderligt strømmer igennem hende, noget på en gang fløjlsagtigt blødt og mørkt, men alligevel stærkt oplyst. Hun: Et menneske”.



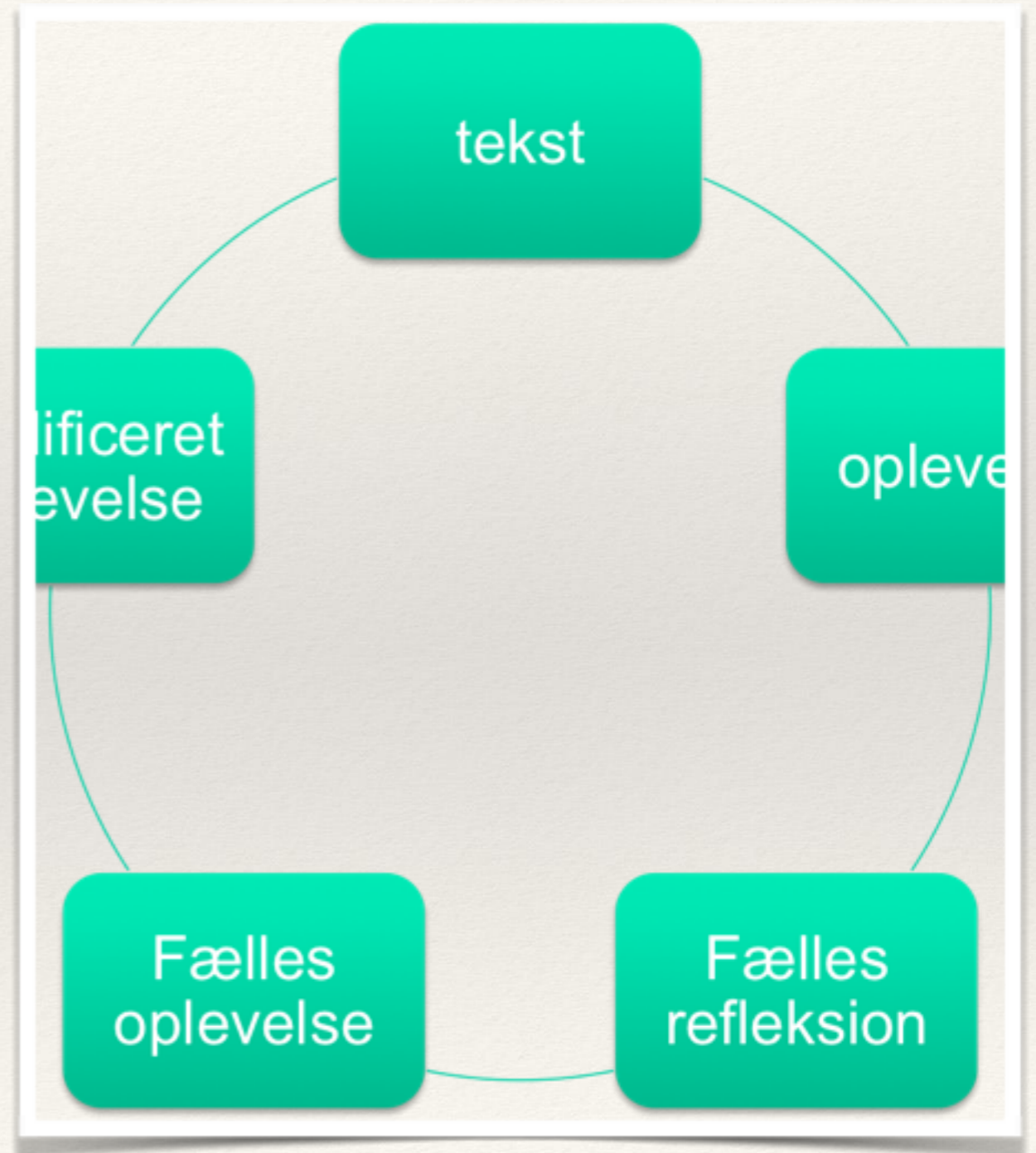
Fælleslæsning

Læsning som mental og social teknologi

En læseguide læser højt og
faciliterer samtale (prosa og
poesi, 1,5 timer, kaffe & kage!)

Tit er jeg glad

- ❖ Tit er jeg glad, og vil dog gerne græde;
 - ❖ Thi intet Hjerte deler helt min Glæde.
 - ❖ Tit er jeg sorrigfuld, og maa dog le,
 - ❖ At Ingen skal den bange Taare se.
-
- ❖ O! du, som ene dele kan min Glæde,
 - ❖ Du, ved hvis Barm jeg turde frit udgræde,
 - ❖ O! Pige, hvis du kjendte, elsked mig,
 - ❖ Jeg kunde være som jeg er — hos dig.



Indre-Ydre eller eksistentiel ensomhed

- ❖ Det er jo nok fordi, det de snakker om (i madklubben) det er jo mere ydre liv, men jeg føler, jeg oplever egentligt ligeså meget, men det er mere det indre liv,
- ❖ ligesom en i læsegruppen siger, jamen hvis jeg ikke havde fuglene, det har jeg også tænkt meget over, hun har et intenst liv omkring at iagttage fuglene.
- ❖ Men så er det jo ligesom vi lever i en tid hvor den eneste værdi det er om folk arbejder eller ikke arbejder. Og det er også svært at lade være med at måle sig lidt på det. Og jeg tænker hold op hvor er det fattigt, og hvor mange mennesker går ikke og er trykkede af det og hvor mange verdener går ikke rundt og er usynlige.

Hun siger ikke et ord...Et lille sort frø, der til forveksling ligner pupillen i farens ene øje, det der skeler en smule, når han ikke ved, hvad han skal sige, er nu plantet i hende...Hun græder ikke

–“Hun græder ikke”. Naja Marie Aidt