

# Biblioterapi -

Att finna sig själv genom orden

Håkan Mattsson

Existentiell samtalsterapeut, pedagog & skribent

[hakan@livscentrum.se](mailto:hakan@livscentrum.se)

073-9688460

[www.hakanmattsson.com](http://www.hakanmattsson.com)



# Hållpunkter

- Presentation
- Biblioterapi
- Gruppen i Hemse
- Sammanfattning
- Frågor



# Biblioterapi

- Vad är Biblioterapi
- Biblioterapins historia
- Biblioterapi i Sverige idag
- Forskning



## Vad är Biblioterapi

Biblioterapi utgår från bl.a. litterära texter och undersöker vad orden gör med dig som läsare. Genom kreativt skrivande och/eller författarens skildringar kan deltagare spegla sitt inre liv. Hur känslor, tankar, minnen och drömmar slår an. Biblioterapi syftar till att främja hälsa och välbefinnande.

Fokus är inte texten som sådan. Utan vad den gör med mig som läsare. Boken läser mig, så vad berättar texten om mig.



## Paraplybegrepp

- Expressivt uttryckande "terapiform" i likhet med andra konstnärliga discipliner; musik, bild, dans, drama, foto, film

## Omstritt begrepp

- Babel

- Biblioterapi/bokcirkel och dess skillnader

- Ingen terapeutiskt godkänd metod, ordet "terapi" kan leda fel.

## Centrala begrepp

- Interaktion, reflektion, insikter och förändringsprocesser (identifikation, katharsis, transformation)





## Används

- Klinisk (inom vården)
- Utvecklande (personlig utveckling)
- Pedagogisk/psykoedukativ (skolan)

Förebyggande, behandlande, rehabiliterande

## Teoretisk bas

- Eklektisk: psykoanalysens olika versioner, humanistisk psykologi, existentialistisk-fenomenologisk, inlärningsteorier, kognitivpsykologi, narrativa inriktningar, socialkonstruktivism



## Biblioterapins historia

- Första världskriget - biblioterapi som begrepp. 1916.

På militärsjukhusen – insikt, läsning var läkande.

- 30-talet tillämpas som behandlingsmetod i USA

- 40-talet. I Finland började man diskutera bok-, biblioteks- och lästerapi

- 50-talet ökade intresset för psykologi i olika former, särskilt i USA. Det skrevs v artiklar om biblioterapi

- 60-talet uppfattades litteraturterapi som kompletterande behandlingsmetod i USA. Biblioterapi accepterades som

en fristående metod, som andra expressiva, kreativa

terapiformer. Biblioterapeut blev ett yrke



- Biblioterapi bedrivs i Tyskland, Frankrike, England  
Finland och Polen I Tyskland finns sedan trettio år en  
förening för dikt- och litteraturterapi.
- Finland var det första landet i Europa som fick en  
förening i syfte att främja och sprida kunskap om  
litteraturterapeutiskt arbete. Högskoleutbildning till  
certifierad Biblioterapeut.
- England, legitimerad Biblioterapeut. School of life  
Böcker på recept, Grundare, franske filosofen: Alain de  
Botton
- Sverige utvecklades biblioterapi i början av -2000 talet





## Biblioterapi - Sverige idag

- Högskolekurs Marie Cederschiöld högskola & Göteborgs universitet

-Föreningen för biblioterapi i Sverige  
[www.biblioterapi.se](http://www.biblioterapi.se)

- Facebook & Instagram - Om biblioterapi

- Axplock från Radio/tv och media;

<https://www.biblioteksbladet.se/nyheter/allmant/laka-med-litteratur/>  
<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=478&artikel=6671320>  
<https://www.svd.se/om/skrivande-som-terapi>



## Biblioterapi - Sverige idag, ett axplock

- Region Dalarna – Förstudie om Biblioterapi-. Läsande och skrivande som en del i att må bra.
- Sjukhusbibliotek i Dalarna och Jönköping. Hälsöfrämjande och kreativ bokcirkel. Julia Camerons 12 veckorsprogram
- Alla har en historia att berätta. Initiativ på psyko onkologiska avdelningen. Behandling av olika tumörer. Behandling på väg att avslutas.. Biblioterapi tillämpas för bearbeta vad man genomgått.
- Kompetenscentrum för kultur och hälsa i Stockholm. Projekt-ledare , konst och kultur ska som naturlig del av vård och omsorg.

Inte biblioterapi, står det i den sökta annonsen, beroende på med vilka glasögon man ser. Jag kallar det så.

Exempel på uppsatser. UU. Masterupptas trauma. Kvalitativ intervjustudie., barn eller ungdomar med föräldrar i fängelse



## Boktips

### Bok – Biblioterapi

Cecilia Pettersson är fil.dr. i litteraturvetenskap och verksam vid Göteborgs universitet. Sedan 2011 har hon forskat om biblioterapi och skrivit en rad vetenskapliga artiklar i ämnet

### Bok – Läs dig själv

Nina Ström skriver om biblioterapi och dess olika inriktningar och om läsning som en väg till självförståelse, personlig utveckling och förändring. Bibliotekarie med mångårig erfarenhet av läsfrämjande.

### Bok – Skriva sig fri, Biblioterapi i praktiken

Maria Bom - Hur kan skrivande få oss att må bättre? Vilka metoder är användbara och vad säger forskningen?



## Biblioterapi – Forskning i Sverige

Cecilia Pettersson är fil.dr. i litteraturvetenskap och verksam vid Göteborgs universitet. Sedan 2011 har hon forskat om biblioterapi och skrivit en rad vetenskapliga artiklar i ämnet.

Litteraturläsning i syfte att främja hälsa och välbefinnande.

Moderskapsforskning, bland annat förlossningsdepression



## Hur jag arbetar med Biblioterapi

- Jag arbetar utifrån paraplybegreppet, främst med läsande och skrivande, men också bild och musik.
- Arbetar individuellt i existentiella & terapeutiska samtal.
- Leder kurser & retreatar i egen regi och på uppdrag.





## Tillämpning - Biblioterapeutisk läsande och skrivande

- Vilka teman kommer du i kontakt med när du hör texten?
- Kan du spegla någon av dessa teman i ditt eget liv?
- Vad väcker texten för tankar/ känslor/ minnen/ kroppsförmimmelser?
- Finns där något mer som texten väcker i dig?



# Gruppen i Hemse

Tillämpning

- Trygga gruppen
- Texter - Skönlitteratur, sakprosa
- Kreativt & expressivt skrivande
- Samtal
- Reflektion individuellt och i grupp



## Exempel på texter jag läst i Hemsegruppen

Filifjonkan som trodde på katastrofer

*Tove Jansson*

Bakom henne brakade någonting sönder, någonting inne i huset. Men Filifjonkan vände inte på huvudet. Hon hade krupit ihop bakom en stor sten och tittade vidöppet in i natten. Hon frös inte längre. Och det besynnerliga var att hon plötsligt kände sig trygg. Det var en mycket ovanlig känsla för Filifjonkan och hon fann den förtjusande trevlig. Men varför skulle hon egentligen oroa sig? Katastrofen hade ju äntligen kommit.



Högläsning -

Sista boken från Finistère

Bodil Malmsten

- Vilka teman kommer du i kontakt med när du hör texten?

- Kan du spegla någon av dessa teman i ditt eget liv?

- Vad väcker texten för tankar/ känslor/ minnen/ kroppsförmimmelser?

- Finns där något mer som texten väcker i dig?



## Minnena ser mig

*Tomas Tranströmer*

"Inom mig bär jag mina tidigare ansikten,  
som ett träd har sina årsringar.  
Det är summan av dem som är "jag".  
Spegeln ser bara mitt senaste ansikte,  
jag känner av mina tidigare.





## En stund på jorden - Laleh

Jag vann över bergen

Jag delade på havet

Jag var den starkaste av oss

Men den svagaste ändå

Jag fick hålla dig i handen

När du fick lämna dina drömmar

Och försonas sen med tiden

Jag fick se dig tacka livet

Trots allt (nu kan vi säga)

Att vi har varit på jorden

Säga jag var där

En stund på jorden



## Livet är en cykeltur – Ola Magnell

Livet är en cykeltur från nattens kärleksstund  
Medan ljuset återvänder över Kalmarsund  
Livet är en skog av färger i septembersol  
Och ett frö som spirar under snön som föll ifjol  
Livet är en liten tös som blir så kär i allt hon ser  
Och en man som ler men inte vågar älska mer  
Livet är en sång man minns från sommarn 65  
Och en lång och lycklig dans tills korna kommer hem  
Livet är en simtur i augustimånens sken  
Och ett stygn av saknad på ett ödsligt Österlen  
Livet är en ångervecka efter alltför tunga rus  
Och en melodi som föds ur havets vilda brus



Tack!

Håkan Mattsson

Existentiell samtalsterapeut, pedagog & skribent

[hakan@livscentrum.se](mailto:hakan@livscentrum.se)

073-9688460

[www.hakanmattsson.com](http://www.hakanmattsson.com)

