

---

## Bokens grøde

---

LEDER

RAGNHILD ØRSTAVIK

[ragnhild.orstavik@tidsskriftet.no](mailto:ragnhild.orstavik@tidsskriftet.no)

Ragnhild Ørstavik er assisterende sjefredaktør i Tidsskriftet. Hun er dr.med. og har en bistilling som seniorforsker ved Folkehelseinstituttet.

---

**Les en bok i julen.**



Foto: Sturlason

«Jeg er egentlig en danser, men jeg danser ikke mer», synger Kari Bremnes (1). Slik har jeg det med skjønnlitteraturen: Jeg er egentlig en leser, men jeg leser ikke mer. I hvert fall ikke på samme måte, eller i samme mengde, som før.

Jeg er ikke alene om det. Det er lenge siden normalen var å lese en bok fra perm til perm (2). I stedet leser, lytter og ser vi litt her og litt der, uendelige brokker av tekst på ulike flater (2). Samtidig kommenterer og deler vi, mens hjernene våre kidnappes av storkapitalistiske krefter som også napper til seg mye av makten over hvordan hverdagene og virkelighetene våre blir (2).

***«God skjønnlitteratur kan fungere som en 'livssimulator' og kanskje bidra til at vi forstår andre, og oss selv, bedre. Derfor har litteraturen lenge hatt en plass i medisinen»***

Underveis mister vi mer enn evnen til å konsentrere oss. God skjønnlitteratur kan nemlig fungere som en «livssimulator» og kanskje bidra til at vi forstår andre, og oss selv, bedre (3, 4). Derfor har litteraturen lenge hatt en plass i medisinen (3). «Biblioterapi» ble et begrep allerede i 1916. Midt under første verdenskrig hadde bibliotekene ved psykiatriske sykehus inntatt en rolle som «intellektuelle og emosjonelle apotek» (3). En professor ved Universitetet i Oxford, som ikke kunne tjenestegjøre i krigen på grunn av egen helse, fikk sågar i oppgave å utarbeide et «feberdiagram»: Han skulle rangere bøker etter hvilke som var mest helsefremmende for de sårede soldatene (Jane Austen kom på topp) (3).

I mer moderne tid settes litteratur i sammenheng med det psykologiske begrepet mentalisering (4, 5). Det er noe litt annet og mer overgripende enn empati og omfatter både en selvrefleksiv og en mellommenneskelig komponent, det å kunne «forstå andre innenfra og en selv utenfra» (5). Lesegrupper for bedre psykisk helse ble etablert i England på midten av 1990-tallet og har senere bredt seg til andre land, inklusive Norge (3, 4, 6). Der samles pasienter med ulike plager og diagnoser rundt en felles tekst og bruker den som en startkabel for samtale og refleksjon.

***«Å eksponeres for skjønnlitteratur i seg selv har nok ikke så stor effekt. For å oppnå noe kreves en form for refleksjon og deling – altså mer som det man gjør i lesegrupper»***

Virker det? Det har vist seg litt vanskelig å finne ut av, men noen har forsøkt: En metaanalyse fra 2023, som inkluderte 69 studier, fant at å lese skjønnlitteratur gir en liten, men signifikant positiv effekt på sosial kognisjon, inkludert empati og mentalisering (7). Effekten var signifikant større for skjønnlitteratur enn for sakprosa og robust på tvers av studier. Men den var ikke stor nok til å kunne ha vesentlig klinisk betydning (7). Når det gjelder skjønnlitteraturens effekt på psykiske lidelser og plager, vet man foreløpig ikke så mye. I en artikkel fra 2022 hadde forfatterne gjennomført fem ulike studier som undersøkte alt fra å diskutere bøker man tidligere hadde lest, via å få bøker forskrevet, til drøfting av bestselgere versus prisvinnende litteratur (8). Deres

konklusjon var at å eksponeres for skjønnlitteratur *i seg selv* nok ikke har så stor effekt (8). For å oppnå noe kreves en form for refleksjon og deling – altså mer som det man gjør i lesegrupper.

Det kan være vanskelig å fange litteraturens effekter gjennom strukturerte intervjuer og psyometri, og det er ikke sikkert at vi noen gang får svar gjennom dataene forskningen forsøker å hente ut (3). Kanskje vi heller må fortsette å lene oss på historiene, som hos forfatteren Jeanette Winterson. I sin selvbiografi, *Why Be Happy When You Could Be Normal*, forteller hun om hvordan litteratur hjalp henne gjennom traumatiske barndomsopplevelser (tittelen på boken er hennes mors reaksjon på at hun ønsket å leve som skeiv): «Det er det litteraturen gir oss – et språk sterkt nok til å si sannheten. Ikke et sted å gjemme seg, men et sted å finne seg», skriver hun (min oversettelse) (4, 9 s. 40). Eller som hos litteraturprofessoren og forfatteren Tore Rem, som i et essay i Tidsskriftet nå forteller om hvordan litteratur har støttet ham gjennom alvorlig sykdom (10).

Tidligere sjefredaktør i The BMJ, Richard Smith, forskriver litteratur slik (11): halvannen time uforstyrret lesing fra morgenen av: først 45 minutter skjønnlitteratur, deretter 30 minutter sakprosa og til slutt 15 minutter poesi. Jeg har valgt en litt lavere dosering – foreløpig. En stor leseopplevelse denne høsten har vært *Markens grøde* av Knut Hamsun, sammen med NRKs «Leseklubben». Altså et slags lavterskel offentlig lesegruppetilbud utenfor helsevesenet.

For jeg vil *bli* en leser igjen. Ellers er jeg redd for å miste evnen til å konsentrere meg over tid, og til å kunne oppleve at enkle symboler i svart-hvitt kan oversettes til farger, former og følelser – samtidig som jeg fraktes bort fra meg selv. Det er jo det vidunderlige som hender, hvis vi bare tar oss tid.

---

## LITTERATUR

1. Bremnes K. «Egentlig en danser». I: Bremnes K. Ly. Oslo: Kirkelig Kulturverksted 2009.
2. Rothman R. What's Happening to reading? The New Yorker 17.6.2025 [https://www.newyorker.com/culture/open-questions/whats-happening-to-reading?\\_sp=e3cde9e8-a551-49cd-9ece-7c88ae05808f.1763972109326](https://www.newyorker.com/culture/open-questions/whats-happening-to-reading?_sp=e3cde9e8-a551-49cd-9ece-7c88ae05808f.1763972109326) Lest 29.11.2025.
3. Bate J, Schuman A. Books do furnish a mind: the art and science of bibliotherapy. *Lancet* 2016; 387: 742–3. [PubMed][CrossRef]
4. Davis P, Corcoran R, Billington J et al. Editorial: Reading, literature, and psychology in action. *Front Psychol* 2023; 13. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1068030. [PubMed][CrossRef]
5. Skårderud F, Sommerfeldt B. Mentalisering—et nytt teoretisk og terapeutisk begrep. *Tidsskr Nor Lægeforen* 2008; 128: 1066–9. [PubMed]
6. Hernæs N, Sundt EM. Leser skjønnlitteratur i psykiatrien: – Kommer nærmere seg selv ved å lese om andre. *Sykepleien* 2.9.2024.

<https://sykepleien.no/2024/09/shared-reading-de-bruker-skjonnliteratur-som-behandling-i-psykiatrien> Lest 29.11.2025.

7. Dodell-Feder D, Tamir DI. Fiction reading has a small positive impact on social cognition: A meta-analysis. *J Exp Psychol Gen* 2018; 147: 1713–27. [PubMed][CrossRef]
8. Carney J, Robertson C. Five studies evaluating the impact on mental health and mood of recalling, reading, and discussing fiction. *PLoS One* 2022; 17. doi: 10.1371/journal.pone.0266323. [PubMed][CrossRef]
9. Winterson S. *Why be happy when you could be normal*. London: Random House UK, 2012.
10. Rem T. Å skrive om egen sykdom. *Tidsskr Nor Legeforen* 2025; 145. doi: 10.4045/tidsskr.25.0571. [CrossRef]
11. Smith R. Why I recommend all doctors — indeed, everybody — to read good books deeply every day. *Michael* 2023; 20: 206–25.

---

Publisert: 15. desember 2025. *Tidsskr Nor Legeforen*. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0756  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 3. juli 2026.