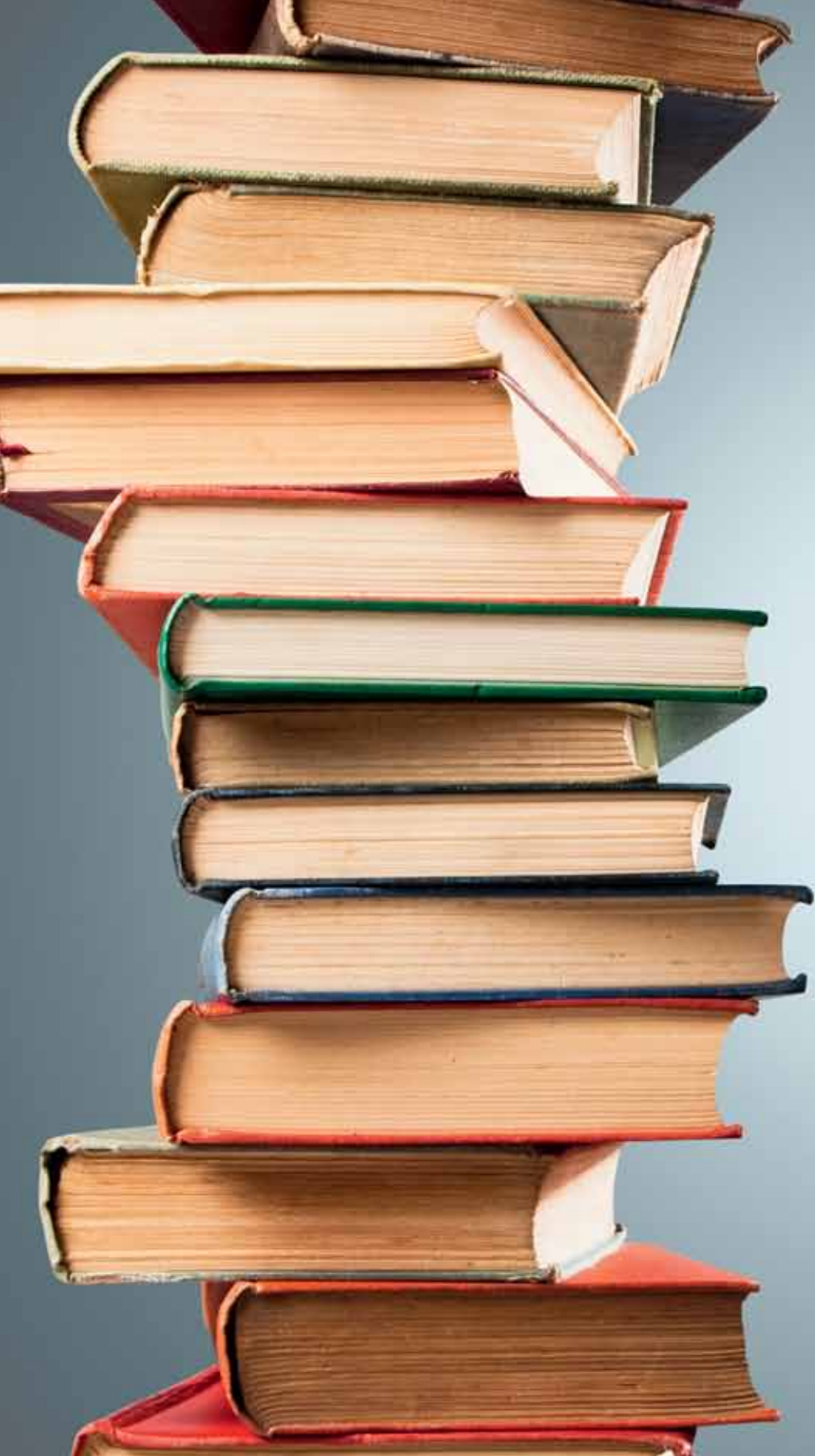




PSYKO

Därför bor det en författare i varje psykolog

DRAMA

Redan Sigmund Freud var på tal för Nobelpriset i litteratur. Och i årets bokflod finns en rad dubbelarbetare i mottagningsrum och skivrarlyor.

Möt psykologerna som fattat pennan.

TEXT SARA HAMMARKRANTZ

FOTO: ISTOCKPHOTO

Liv till varje pris, och psykologen Simona Ahrnstedt ger ut boken *En enda natt* i den växande litterära genren *romance*.

För att nämna några.

Det som föranledde Freuds nominering till Nobelpriset i litteratur var artikeln *En minnesstörning på Akropolis* från 1936. I nomineringen stod det att hans skrivna arbeten "visat

en ny väg att analysera det emotionella och intellektuella livet, och sedan trettio år djupt påverkat litteraturen".

Och visst kan man se att Sigmund Freuds fallstudier ligger i gränslandet mellan skönlitteratur och vetenskap.

– Hans mest berömda teori, oedipuskomplexet, har ju en grekisk myt som grundstruktur. Freuds idé om mannens incestuösa relation till sina föräldrar hittade han i en blandning av kliniska undersökningar och inspiration från Sofokles drama *Oidipus Rex*, säger Jørgen Bruhn, som är professor i litteraturvetenskap vid Linnéuniversitetet.

Han menar att Freud – och många andra terapeuter – för-

håller sig till ett slags narrativ sanning.

– En sanning om livet som inte precis är det som hänt, utan snarare den berättelse vi kan skapa om våra liv. Litteraturen ger inspiration till psykologin och tvärtom, säger Jørgen Bruhn och fortsätter:

– Jag är inte psykolog, men ett sätt att se på det Freud gjorde med sina patienter när de låg på divanen är att han inte grävde ut sanningen, utan skapade en sanning som hans patienter kunde leva med. Den behöver inte nödvändigtvis vara positiv, utan bara en berättelse som hänger ihop, ger sammanhang och mening.

Psykiatrikern, psykoterapeuten och den skönlitterära författaren Åsa Nilssonne tycker att hennes psykologiska kompetens kommer till uttryck i alla de romaner hon skriver. I januari utkommer hon med *H* (Natur & Kultur 2015), en roman om minnet med en hjärnforskare i huvudrollen, och i den föregående, *En passande död*, var själva nyckelfrågan vad en terapeut ska tro om det som en patient berättar.

– Jag är varken åklagare eller polis, jag bryr mig i vanliga fall inte så mycket om ifall det som patienten berättar är sant eller inte. Jag bryr mig om patienten. Men i den här boken kom det till ett läge där den konkreta sanningen blev väsentlig. Jag diskuterar vad som rör sig i huvudet på terapeuten när hon tvingas ifrågasätta det som klienten berättar. Detta hade jag aldrig kunnat

FOTO: MARIA ANNAS

"Många psykologer förhåller sig till ett slags narrativ sanning"

D

ET KANSKE ÄR självaste Freud som inspirerar. Han var faktiskt på förslag till Nobelpriset i litteratur vid ett tillfälle, utöver de tolv gånger han nominerades till medicinpriset.

Att psykologer och psykoterapeuter skriver facklitteratur är inte så konstigt, men osedvanligt många skriver även skönlitterärt.

Bara i år har psykologen och psykoanalytikern Ulf Karl Olof Nilsson, även kallad UKON, kommit med en skönlitterär bok om Henrik VIII, psykologen Kristina Sandberg har avslutat sin trilogi om hemmafrun Maj från Örnsköldsvik med den Augustnominerade

"För mig handlar det om intresset för människan"

– I dag handlar psykologin i allmänhet mycket om kognitiv beteendeterapi, kbt, vilket syns mycket i facklitteraturen om psykologi. Men mitt psykologiintresse tog fart när jag gick skrivarkurser och läste litteraturvetenskap i början av 1990-talet, och i de sammanhangen var det psykoanalytiska tänkandet viktigt, med teoretiker som Jacques Lacan och Julia Kristeva. Där fanns språkutforskandet, socialkonstruktivistiska teorier och det feministiska perspektivet som varit betydelsefullt för mig i mitt skrivande. Jag har svårt att säga varför andra psykologer skriver men för mig handlar det om intresset för människan. Samtidigt som det är viktigt att vara trogen min karaktär och den tid jag skildrar, utforskar jag i min trilogi moderskapet genom att bråka med de psykologiska teorier som alltför oreflekterat skuldbelägger mödrar. Jag tänker också på vad mina karaktärer har ord för, för när man inser att saker har ett värde kan man också berätta om det. Och så kan det vara även i en terapeutisk situation, att man sätter ord på saker, ser vad i ens liv som består av tystnad och vad som är pratbart.

Kristina är aktuell med romanen *Liv till varje pris* (Norstedts 2014) som tilldelats Svenska Dagbladets litteraturpris och nominerats till årets Augustpris.

KRISTINA
SANDBERG
Psykolog med
psykodynamisk
inriktning

”Som psykolog blir man rik på berättelser”

– Psykoterapi och poesi är definitivt saker som befinner sig inom samma paradig. Samma form av lyssnande finns i båda verksamheterna, efter ords betydelse, dubbel-

meningar, rim, assonanser, alltså glipor i det vanliga talet som blottlägger det talet säger, utan att det själv vet om det. Det konstnärliga och det psykoteraeutiska består helt enkelt i den effekt orden har på livet och på hälsan. Ett exempel på korsbefruktning finns i titeln på min fjärde diktsamling. Boken heter *Någons stöd* och var en psykoteraeutisk erfarenhet av att ha konstaterat den exakta ljudlikheten i att vara ”sina föräldrars stöd” och ”sina föräldrars död”. Vissa saker i skrivarbetet, men inte alla, påminner också om en psyko-

terapeutisk bearbetning, att ge sig in i orden och försöka välja och välja bort, mejsla ut en väg. Som psykolog och terapeut blir man också rik på berättelser – det gör en klok och skapar resonans i det man skriver.

UKON är aktuell med romanen *Jag befinner mig i ett överflöd av kärlek* (Norstedts 2014).

ULF KARL
OLOV NILS-
SON, UKON
Psykoanalytiker
och psykodyna-
misk psykolog

skriva om jag inte själv hade haft den erfarenheten.

Att de olika verksamheterna korsbefruktar varandra tvivlar hon inte en sekund på.

– Författare har total kontroll och kan hitta på vad som helst, men om man samtidigt har klienter vet man hur extremt svårt det är att genomföra förändringar, säger Åsa Nilssonne.

– Dessutom finns det en risk att man som psykolog, terapeut eller psykiatriker får ett allt snävare perspektiv eftersom man umgås mest med sina kolleger. Som författare träffar man hela tiden folk med en annan bakgrund. Min dubbelidentitet påminner mig om att psykiatrikerperspektivet bara är ett av väldigt många och inte nödvändigtvis det mest fruktbara. Så man blir ödmjuk av det kliniska arbetet men hoppfull och kreativ av författandet.

DET KONTRAKT SOM författaren upprättar med läsaren har också jämförts med den relation som psykoterapeuten har med sin klient. Bland annat skriver Yale-professorn Peter Brooks i sin bok *Reading for the plot: Design and intention in narrative* från 1984 att man kan se Freuds fallstudier, till exempel *Vargmannen*, som ett grundmönster även för litterärt berättande.

Yvonne Leffler, professor i litteraturvetenskap vid Göteborgs universitet, förklarar:

– En författare konstruerar en berättelse med en viss intention: att underhålla, bedra, upplysa, urskulda sig, väcka intresse eller oro. På andra sidan boken har vi en läsare som ska avkoda och tolka, inte

bara vad som berättats, utan vad författaren vill berätta med berättelsen. Ljuger han eller berättar han sanningen? Döljer han något för mig? Det ligger väldigt nära det som sker mellan terapeuten och analysanden. I terapirummet berättar analysanden en historia som han inte förstår, utan terapeuten får tolka och hjälpa analysanden att förstå sin berättelse och därmed sitt liv.

Att Yvonne Leffler använder termen analysand för patienten eller klienten är lika lite en slump som att Freud var på tal för Nobels litteraturpris. För just den psykoanalytiska och psykodynamiska teorin har länge varit dominerande inom den psykologiska kunskap som tillämpas inom litteraturvetenskapen.

Per Magnus Johansson är psykoanalytiker och docent i idé- och lärdoms historia, och utkom med boken *Psykoanalys och humaniora* (Daidalos) i våras. Nu skriver han på uppföljaren *Humaniora och psykoanalys*. Han menar att efter det att psykoanalysen etablerade sig i början av 1900-talet har många författare blivit omedvetet påverkade av dess närvaro i samhället.

– De teman och frågeställningar som psykoanalysen reflekterar över har sitt

ursprung i den värld som finns beskriven i skönlitteraturen. De stora frågorna har funnits med människan så länge hon har kunnat förmedla sina erfarenheter, sina vedermödor, sitt lidande, sin rädsla, sitt tvivel och sin glädje, säger han.

Men trots sitt intresse för psykoanalysens roll inom humaniora tror inte Per Magnus Johansson på att föra fram några psykologiska riktningar alls i romanform.

– Den goda skönlitteraturen lånar sig inte till att bevisa vare sig den ena eller den andra psykologiska teorins riktighet. Tomas Tranströmer är ett eminent exempel på en psykolog som skriver utifrån sin totala erfarenhet som människa och i den finns den kliniska erfarenheten som psykolog.

Åsa Nilssonne har utöver sina skönlitterära böcker skrivit fackböcker om dialektisk beteendeterapi, dbt, och kognitiv beteendeterapi, kbt. Hon menar att många såväl fackförfattare som skönlitterära författare tar avstamp i psykoanalysen av gammal vana och att de inte har reviderat dess modell av det mänskliga psyket.

– Psykoanalysen uppfattas oftast av litteraturvetare som en relevant modell för att förstå människan. Om man inte bara vill beskriva hur folk känner och måla realistiskt, utan även vill fördjupa beskrivningen med varför vi gör som vi gör, och varför vi gör något som är fel och varför vi är så kontextuella att vi inte gör samma sak från ögonblick

”Jag är smått paranoid med tystnadsplikten”

– Psykologer och författare ställer samma frågor: varför människor gör som de gör, tänker som de tänker och känner som de känner. De psykologiska kunskaperna kommer till nytta när det gäller att leva sig in i en annan människa. Jag behöver till exempel inte göra lika mycket research kring psykologiska fenomen. Många av mina klienter har föräldrar med alkoholproblem, och då vet jag att de har tillitsproblem. Om jag skulle skriva om en seriemördare behöver jag

inte använda standardformulär 1A, utan kan ge en mer nyanserad bild. Det befruktar även åt andra hållet – författarskapet hjälper mig att få ökad förståelse för olikheter. Sedan är jag smått paranoid med tystnadsplikten. En gång berättade en klient en grej som jag redan hade skrivit om. Även om jag skrivit det först kände jag mig ändå tvungen att radera nästan halva romanen. Tystnadsplikten är alltid viktigare.

Jenny har skrivit tre romaner, varav *Här ligger jag och blöder* tilldelades Augustpriset för barn- och ungdomslitteratur 2010. Den senaste romanen, *Jag är ju så jävla easy going*, kom 2013. Nu skriver hon på en ny roman för vuxna.

JENNY
JÄGERFELD
Psykolog med
psykodynamisk
inriktning

”Jag är allergisk mot alla anspråk på att lära ut”

– Egentligen förstår jag inte hur folk klarar att skriva böcker utan att vara psykologer. Jag är bra på att fundera över drivkrafter och göra psykologiskt trovärdiga och konsekventa porträtt, eftersom jag är van vid att undersöka folks bakgrund. Min senaste bok handlar om hämnd och förlåtelse och det hjälper så klart att jag tänkt mycket på de här frågorna. Jag har också resonerat med kolleger. Men det är inget jag lägger i munnen på mina huvudpersoner. Jag är allergisk mot alla anspråk på att lära ut. Det är som med all annan research, det ska bara

driva storyn framåt. Jag tror inte nödvändigtvis att författarskapet medför något positivt för mitt arbete som psykolog. Åtminstone inte ju mer offentlig jag blir. Som psykolog ska man vara anonym. Även om det har hänt att folk läst mina böcker och är förtjusta i mitt författarskap. Simona är aktuell med *En enda natt* (Forum 2014), som är första delen i en *romance*-serie.

SIMONA
AHRNSTEDT
Psykolog med
kbt-inriktning.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

4 X PSYKOLOG/ FÖRFATTARE

till ögonblick, då förklaras det bättre med en annan psykologisk modell, som till exempel kbt, säger Åsa Nilssonne, som i sin senaste roman till och med planterat några kbt-övningar.

OAVSETT PSYKOLOGISK TEORI är det mest basala som psykologer och författare har gemensamt intresset för mänskliga villkor och drivkrafter.

– I båda rollerna utforskar man människan som social och psykologisk varelse, säger Yvonne Leffler. Och det arbetet tar sin början i en konflikt eller ett problem, där man behöver bena upp och förstå konflikten eller vad det är som utlöser en händelseräcka eller ett reaktionsmönster.

– Att arbeta kliniskt och tillsammans med en klient undersöka vad som har hänt och hur det kommer att gå, är för mig en process som är mycket lik det arbete jag gör när jag skriver en bok, säger Åsa Nilssonne. Den viktigaste skillnaden är att jag skriver ensam, medan i en terapi är vi – minst – två. I båda fallen undersöker vi hur en människa format sitt liv, hur olika beslutsprocesser fungerar, vad det betyder att vara med om olika händelser och vilka frihetsgrader vi har i våra liv. Ända sedan antiken har vi funderat över den fria viljan och det är precis vad de flesta skönlitterära böcker handlar om.

Sara Hammarkrantz är frilansjournalist och medförfattare till fackboken *Lycka på fullt allvar* (Natur & Kultur 2014).

FOTO: ISTOCKPHOTO

Fler skönlitterära psykologer och terapeuter

Per Naroskin, psykolog och psykoterapeut, även krönikör i Modern Psykologi och spanare i P1, debuterade skönlitterärt med *Fuskaren som försvann* (Norstedts 2012).

Staffan Malmberg, psykolog vid Rikspolisstyrelsen och har skrivit två romaner. Den senaste är *Världens ensammaste plats* (Norstedts 2011).

Kajsa Grytt, samtalsterapeut och musiker, har skrivit pjäser, poesi, en barnbok, en självbiografi och romanen *Nio dagar, nio nätter* (Norstedts 2014).

Jonas Brun, författare och poet. Den senaste romanen är *Det amfibiska hjärtat* (Albert Bonniers förlag 2009). Utbildar sig nu till psykolog.

Veronika Malmgren debuterade som romanförfattare med *Gracie* (Brombergs 2011) samma år som hon avslutade sin psykologutbildning.

Åsa Träff är psykolog och skriver deckare om psykologen Siri Bergman, tillsammans med sin syster Camilla Grebe.

Senaste boken är *Innan du dog* (Wahlström & Widstrand 2012).

Susanne Boll är också en psykolog som delat med sig av sitt yrke till en huvudperson, i *Det enda rätta* (Damm 2013). Hon har precis utkommit med den fristående fortsättningen *Hitta hem*.

Karl Eder är kbt-psykolog som gett ut romanen *Gale* (Natur & Kultur 2013). I januari ger han ut fackboken *De 7 vuxensynderna: Föräldrars vanligaste misstag och hur du undviker dem* på samma förlag.

Calle Brunell är psykolog och har skrivit *Brev från en bruten horisont* (Gilla 2011).

Lars Ardelius, som avled sommarens 2012, skrev prosa, noveller, romaner och pjäser men var även yrkesverksam som psykolog under första delen av sitt liv.

Tomas Tranströmer, den kanske mest kända poeten och psykologen av dem alla, fick Nobelpriset i litteratur 2011.

