

NY OCH FÖRBÄTTRAD  
Teman i svensk självhjälpslitteratur

Lisa Wiklund  
ETN 103 HT 05  
Etnologiska institutionen  
Lunds universitet  
Handledare: Mia Marie Lundén

# INNEHÅLL

|   |       |
|---|-------|
| INLEDNING   | s. 3  |
| Bakgrund, syfte och frågeställningar  | s. 3  |
| Modernitet och självidentitet   | s. 4  |
| Individualization   | s. 5  |
| Tidigare forskning  | s. 6  |
| Böckerna och författarna  | s. 10 |
| <br>  |       |
| 1 DEN HEMSNICKRADE ANDLIGHETEN  | s. 13 |
| <br>  |       |
| 2 EXPERTISENS TROVÄRDIGHET  | s. 18 |
| <br>  |       |
| Författaren som guru  | s. 18 |
| Författaren som tvivlande bundsförvant                                      | s. 19 |
| <br>  |       |
| 3 SJÄLVHJÄLPENS PRAGMATISM<br>– INDIVIDUALISERINGEN AV STRUKTURELLA PROBLEM | s. 23 |
| <br>  |       |
| Tankens makt och makten över tanken   | s. 24 |
| Den altruistiska människan  | s. 28 |
| <br>  |       |
| AVSLUTANDE DISKUSSION   | s. 31 |

# INLEDNING

## Bakgrund, syfte och frågeställningar

Självhjälpslitteratur har länge varit stor industri framförallt i USA<sup>1</sup> men även i Storbritannien. De senaste åren har genrens popularitet ökat markant även i Sverige. Dels har fler översättningar av utländska böcker till svenska gjorts, dels har också antalet svenska böcker av denna typ ökat i antal.

Det har gjorts flera akademiska studier av genren framförallt i USA, men det finns inga tidigare studier av svensk självhjälpslitteratur. Jag är intresserad av att ta reda på hur de populäraste nya svenska självhjälpsböckerna liknar varandra till strukturen samt vad som rent innehållsmässigt kan sägas vara återkommande grundtankar.

Jag har tänkt fokusera på tre centrala teman. Två av har i tidigare forskning kring självhjälpsgenren varit föremål för diskussion och rör båda böckernas övergripande struktur. Det första gäller hur böckernas författare går till väga för att etablera sin roll som en auktoritet värd att lyssna till. Anthony Giddens hävdar i *Modernitet och självidentitet* (1997) att expertkunskaper blir allt viktigare när vi gör de dagliga val som utgör självets reflexiva projekt och konstituerandet av vår självidentitet. Eftersom antalet experter blir allt fler blir det viktigt för människor att välja rätt expert att lita på. Jag vill se närmare på hur de fem författarna till de svenska böckerna gör för att etablera denna trovärdighet.

Ett annat utmärkande särdrag i böckernas presentation är på vilket sätt de lägger sitt fokus på individen, ofta på bekostnad av att strukturella samhällsproblem negligeras, vilket många tidigare studier av självhjälpslitteratur har påpekat. I första hand har denna kritik kommit ur ett feministiskt perspektiv, men inte bara.<sup>2</sup> Jag vill se närmare på konkreta exempel på hur detta görs i de böcker jag har undersökt och knyta an dessa till framförallt Ulrich Beck och Elisabeth Beck-Gernsheims teorier om den institutionaliserade individualiteten, som de läggs fram i boken *Individualization* (2002).

Det tredje ämnet jag vill fokusera på är ett för alla de fem valda böckerna återkommande innehållsligt tema som jag inte har stött på vare sig i min egen läsning av utländsk litteratur i genren eller i forskningen kring den. Jag tror alltså att man till viss mån skulle kunna se detta ämne som ett svenskt fenomen. Det handlar om hur böckerna förhåller sig till religion och andlighet. Även religion är idag en del av vad Giddens kallar för självets

---

<sup>1</sup> Där såldes självhjälpslitteratur för 563 miljoner dollar år 2000. (Singleton 2003:2).

reflexiva projekt eftersom traditionen har förlorat sin makt över tron. Detta exemplifieras tydligt i litteraturen, då samtliga undersökta böcker tycks vilja erbjuda vägledning till en sorts hemsnickrad andlighet som poängterar vikten av att vara i besittning av en personlig och privat tro. Det är också en tendens att man nästan avråder från de etablerade religionerna. Samtidigt som läsaren uppmanas att finna sin egen andlighet blir denne handfast lotsad av författaren, som kommer med tips om hur läsaren ska gå till väga för att finna sin tro. Detta genomgående tema är ett konkret exempel på hur självets reflexiva projekt behöver ledas med experthjälp.

### **Modernitet och självidentitet**

Jag kommer i stor utsträckning använda mig av Giddens teorier som de framläggs i *Modernitet och självidentitet* (1997) för att undersöka min empiri. Enligt Giddens är en av modernitetens tydligaste kännetecken dess institutionella reflexivitet. Giddens nämner själv självhjälpsböcker som en typisk del av denna moderna reflexivitet. (Giddens 1995:10). Han menar att tvivlet är ett genomgående drag i det moderna kritiska förnuftet och att det skapar ”en generell existentiell dimension i dagens sociala värld”. Detta innebär även att självet hos den moderna människan måste skapas reflexivt. Giddens tankar kring detta ”självets reflexiva projekt” är för mitt syfte väldigt applicerbara. Självets reflexiva projekt består i att ”upprätthålla sammanhängande men ständigt reviderade biografiska berättelser” (Giddens 1995:13). Ju mer traditionen förlorar sitt grepp desto viktigare blir begreppet *livsstil*. Till viss del är denna kommodifierad eftersom den kapitalistiska produktionen utgör ett grundelement i modernitetens institutioner. Förutom dessa standardiserade påverkningar är dock dagliga livsstilsval också viktiga vid konstitueringen av självidentiteten. Dessa val görs ofta genom övervägande av risker och är filtrerade genom kontakten med expertkunskaper. Självhjälpslitteraturens författare kan förstås sägas vara exempel på denna sorts expertis och självhjälpslitteratur kan dessutom kanske ses som ett exempel på en hybrid mellan en kommodifierad livsstil och något som föranleder dagliga livsstilsval.

Experter blir alltså viktiga, men de blir också allt fler. Människors uppgift blir därför till stor del att se till så att de har valt att förlita sig på rätt expert. I självhjälpslitteraturen finns olika exempel på hur författarna försöker övertyga sina läsare om den egna auktoriteten.

---

<sup>2</sup> Se bl.a. Singleton (2003).

Giddens menar också att känslan av personlig meningslöshet och att livet inte har något värde blir ett fundamentalt psykiskt problem i senmoderniteten. Detta leder till att det växer fram en livspolitik som handlar om människans självförverkligande.

Självförverkligande kan till stor del sägas vara vad självhjälpslitteratur handlar om. En del av självförverkligande kan vara att finna sin tro. Jag kommer, som jag tidigare nämnt, även att titta närmare på hur religion och andlighet behandlas i den undersökta självhjälpslitteraturen, och hur även detta område i allra högsta grad kan sägas bli en del av självets reflexiva projekt.

### **Individualization**

Beck & Beck-Gernsheim menar att ett av de allra mest kännetecknande dragen för vår samtid är samhällets individualisering. Tillskillnad från traditionella samhällen där individen sågs som en del av en helhet har dagens avtraditionalisering och globalisering gett utrymme till att betona individen. (Beck & Beck-Gernsheim 2005:27) En konsekvens av detta blir att allt fler strukturella problem förpassas till individen och blir vars och ens personliga ansvar. De allra flesta människor tycks också ha anpassat sig till detta sätt att se på världen: "There is hardly a desire more widespread in the west today than to lead 'a life of your own'." (Beck & Beck-Gernsheim 2002:22). Beck & Beck-Gernsheims tankar om hur individualiseringen ges uttryck hos den enskilda människan har många likheter med Giddens idéer om självets reflexiva projekt:

The ethic of individual self-fulfilment and achievement is the most powerful current in modern society. The choosing, deciding, shaping human being who aspires to be the author of his or her own life, the creator of an individual identity, is the central character of our time. (Beck & Beck-Gernsheim 2002:23)

Beck & Beck-Gernsheim har dock i högre grad än Giddens intresserat sig för den ovan nämnda problematiken kring hur ett individualiserat samhälle förpassar strukturella problem till att istället betraktas som individers personliga psykologiska problem.

Självhjälpslitteraturen är ett tydligt exempel på denna problematik. Böckerna innehåller mycket lite eller ingen samhällskritik, men är däremot fulla av råd om hur individen ska kunna ändra och förbättra sig för att passa in. Jag skulle därför vilja applicera Beck & Beck-Gernsheims teoribygge på genren för att se på vilket sätt detta kan säga något om vår samtid. Jag kommer att koncentrera mig på två tendenser. Den ena är tanken att varje människa i stort sett är helt och hållet ansvarig för vad som händer henne. Självhjälpsböckerna hävdar att det

egentligen inte finns någon objektiv omvärld utan att varje människa själv skapar denna omvärld genom sina tankar om den. Detta är enligt Beck & Beck-Gernsheim symptomatiskt för vårt samhälle där allt är satt i upplösning och människor inte längre kan hänvisa till exempelvis social bakgrund som grund till sina problem (Beck & Beck-Gernsheim 2002:24). Den andra tendensen är framväxandet av ett altruistiskt ideal. Beck & Beck-Gernsheim menar att detta, snarare än ett "jag först-samhälle", blir den rådande normen i en institutionaliserad individualitet (Beck & Beck-Gernsheim 2002:28). I självhjälpsböckerna visas detta först och främst genom tankar om att det man gör för sin egen vinnings skull också kommer andra människor till gagn. Detta ser jag också som ett tydligt exempel på att eventuella problem i relationer mellan människor, som skulle kunna ha samhällsstrukturella förklaringar, istället blir till ett uppdrag att lösa på en interpersonell nivå, med ett ideal om människans godhet för ögonen.

Jag kommer använda mig framförallt av Giddens och Beck & Beck-Gernsheim i min uppsats. Jag tycker att dessa är teoretiker är utmärkta uttolkare av vår tid. Det pekar på viktiga tendenser och synliggör dessa på ett uttryckligt och intresseväckande sätt. Dock har de som sociologer tendensen att ibland uppehålla sig på en nivå utan konkretioner. Detta gäller kanske i synnerhet Giddens vars omfattande resonemang sällan exemplifieras på individnivå, men samma tendens finns även hos Beck & Beck-Gernsheim, om än inte lika påtaglig. För ett etnologiskt syfte tycker jag dock ändå att det kan finnas en klar poäng med att använda dessa teoretiker och att man kan vinna något på att ha en viss diskrepans mellan diskussionens olika nivåer. I mitt fall preciserar mina konkreta exempel från självhjälplitteraturen Giddens och Beck & Beck-Gernsheims resonemang, och framförallt gör naturligtvis deras teoribyggande min empiri åskådlig och relevant i ett större perspektiv.

### **Tidigare forskning**

Det finns ingen tidigare svensk forskning inriktad just på ämnet självhjälplitteratur, dock en del amerikansk. Denna forskning har i många fall haft en feministisk ingång.

Självhjälpsböcker, som främst läses av kvinnor, har många gånger uppfattats som att de lämnat en del att önska ur ett jämställdhetsperspektiv. Då den nya tiden präglas könsroller i förvandling och förvirring kring dessa, har råden till kvinnor ofta varit att uppföra sig som att dessa förändringar aldrig ägt rum, för att kunna handskas med männen som halkat efter i den känslomässiga utvecklingen. Alternativet till denna bakåtsträvande hållning har varit att

böckerna intagit en uttalat feministisk ställning som uppmanat kvinnor att uppföra sig som män vilket har inneburit råd om en känslomässig distansering.

Mary Crawford gör i sin artikel *Mars and Venus collide: A discursive analysis of Marital self-help psychology* (2004) en analys av två texter som härrör från den mycket populära serien *Män är från mars kvinnor är från Venus* av författaren John Gray. De två texter som Crawford analyserar är dels boken *Men are from Mars Women are from Venus* (1992) och dels TV-programmet *Men are from Mars Women are from Venus -but we have to live on earth*. Hon använder sig av en kritisk feministisk diskursanalys och driver tesen att självhjälpslitteratur ofta ger kvinnor hela skulden för problem i relationen. Crawford menar att bristande jämlikhet för kvinnor i det moderna samhället blir en äktenskaplig besvikelse som leder till problem och konflikter. Hon anser att böckerna angriper dessa problem ur ett perspektiv som hon kallar "woman-as-problem" och att de lär ut tekniker för hur kvinnan ska undvika konflikter, som alla bygger på att hon ska anpassa sig och ändra sig. Detta grundas på tanken att män och kvinnor är av naturen givet åtskilda varelser och att kvinnan måste överbrygga dessa skillnader genom att anpassa sig och underordna sig. På så sätt, menar Crawford, hjälper självhjälpslitteraturen till att reproducera könsroller och konservera äktenskapet som en patriarkal institution. (Crawford 2004:64ff)

Petra Boynton gör i artikeln *Abiding by The Rules: Instructing Women in Relationships* (2003) en kritisk analys av den bästsäljande dejtingrådgivningsboken *The Rules*. Boken är känd för att vara extremt konservativ och ge råd som att till exempel aldrig tilltala en man först, aldrig ta några egna initiativ och inte prata för mycket. Man ska helt enkelt spela svårfångad och låta mannen ta kontrollen i alla lägen. Boynton riktar feministisk kritik mot denna bok och menar att självhjälpsböcker i allmänhet får allt för mycket positiv uppmärksamhet i media trots att de uppmanar kvinnor att överge sin självständighet och reproducerar patriarkala strukturer. Boynton menar att feministiska forskare måste skriva om dessa böcker i ett tidigare skede, innan de blivit populära och medan de fortfarande är möjliga att stoppa. Hon säger att de feministiska forskarna måste erbjuda alternativ till de här böckerna.

Paul Lichterman har gjort en av få studier av läsandet av självhjälpsböcker. I *Self-help reading as a thin culture* (1992) låter han läsare komma till tals. Hans huvudpoäng är att självhjälpsböcker aldrig kan ses som mer än "a thin culture", eftersom läsarna alltid omformulerar och gör egna tolkningar och läsningar. Han menar att till exempel läsarna av en viss bok ingår i ett "interpretive community" som kan dela vissa tolkningar av den bok de läser trots att de inte alls delar social bakgrund eller aktuell livssituation (Lichterman

1992:429). Den eventuella liknande tolkningen de gör av boken beror snarare på övriga delade mediala upplevelser än delad social tillhörighet eller liknande. Han vill med termen "thin culture" även komma bort från tanken att läsare av självhjälpslitteratur antingen helt omfamnar eller helt förkastar innehållet i självhjälpsböckerna. Det finns så mycket mer i läsarnas privata liv och i deras mediala upplevelser som gör anspråk på deras uppmärksamhet och man får därför inte övervärdera dessa böckers betydelse för läsarna, menar Lichterman. "I name this culture 'thin' because it does not support a deep commitment from readers". (Lichterman 1992: 427). Denna insikt anser jag vara viktig. Läsarstudier kan dock vara svårare att använda om man vill se närmare på själva innehållet i böckerna. Lichterman påpekar att hans undersökningspersoner sällan kom ihåg särskilt mycket av vad böckerna egentligen handlat om, de tog endast med sig en eller ett par för dem personligen relevanta insikter eller uppmaningar (Lichterman 1992:429). Vetskapen om att det alltid finns multipla läsningar av en text, samt att man inte bör övervärdera en texts betydelse för dess publik är något jag tar fasta när jag fokuserar på själva det tryckta innehållet i självhjälpslitteraturen.

Wendy Simonds undersöker i artikeln *Mars & Venus collide: a discursive analysis of marital self-help psychology* (1996) innehållet i självhjälpslitteratur genom att leta efter återkommande teman och motiv i böckerna. Även hon har en feministisk ingång och undersöker självhjälpsböcker på relationens område skrivna för kvinnor från 1960 till 1990. Hon menar att det finns tydligt urskiljbara kärnpunkter som säljs in till kvinnliga läsare. Hon menar vidare att självhjälpslitteraturens skildring av kvinnliga identiteter både reflekterar och underbygger amerikansk kulturell ideologi om kön, sexualitet, identitet och konsumtion. Snarare än att summera vad författarna menar gör hon en egen läsning för att visa hur litteraturen förstärker kulturella ideologier. Hon har koncentrerat sig på böcker skrivna av författare som har kallat sig för eller utmålats som feminister och har både tittat på de bästsäljande böckerna och på sådana som faller utanför, till exempel de som handlar om lesbiska relationer. Hon finner vissa återkommande motiv. Vad gäller det heterosexuella förhållandet är uppmaningen att överge det masochistiska "moderjaget" (*motherself*) som leder till ojämlika heterosexuella förhållanden (Simonds 1996:20). De böcker som handlar om lesbiska förhållanden har däremot en annan syn på relationer. Där sägs det genomgående att det är genom förhållandet man lär sig vem man är, alltså långt ifrån de råd som ges om det heterosexuella förhållandet, där man aldrig får vara beroende av den andra parten utan måste värna om sin egen självständiga identitet till varje pris. Den lesbiska identiteten ses i dessa böcker som upphöjd och som något som måste skyddas från den heterosexuella sexistiska kulturen. Ytterligare ett motiv som förekommer i de flesta av de undersökta böckerna är



uppmaningen att leta efter sin autentiska kvinnliga identitet, sitt inre barn. Man måste skala bort sina falska personligheter för att komma in till sitt verkliga jag. Många gånger innebär detta uppmaningar om att överge bitterhet och missnöjdhet för att finna lycka. Simonds menar att denna uppmaning i förlängningen leder till att kvinnor skapar sig alltför följsamma identiteter "the new selves are nonthreatening, nonexotic, kindly innocent" (Simonds 1996:26). Simonds främsta kritik mot dessa påstått feministiska böcker är att de förpassar problem med ojämlikhet till ett individuellt plan istället för att lägga dem på ett strukturellt. Hon menar att en utvärdering av vad som binder oss till vissa identiteter (till exempel moderjaget) och vad vi finner otillfredsställande med dessa roller visserligen kan leda till personlig förändring. Dock är detta inte tillräckligt, det som är fel i vår kultur måste angripas på flera sätt än genom att kvinnor förändrar sig själva.

Arlie Russell Hochschild menar i sin text *The commercial spirit of intimate life and the abduction of feminism: Signs from women's advice books* (1994) på liknande vis att självhjälpsböcker som kallar sig feministiska i själva verket har rövat bort och kommersialiserat feminismen, och förvandlat de frågor som borde drivas på bred front till ett individuellt projekt. Hon gör en analys av budskapen i böckerna genom att titta närmare på vad hon kallar för "magnified moments" (Hochschild 1994:5f). Hon menar att dessa böcker består av historier som antingen är framgångssagor eller skräckexempel på kvinnligt beteende. "Magnified moments" är det crescendo i dessa historier som tydligast ger uttryck för vilka ideal som är eftersträvansvärda. Hochschild menar sig kunna se att självhjälpsböckerna för kvinnor har gått från att visserligen ha varit förespråkande av en patriarkal ordning och kvinnlig lydnad men dock samtidigt känslomässigt varma, till att bli vad hon kallar för "cool moderns". Idealen i dessa "cool moderns", självhjälpsböcker som kallar sig feministiska, är känslomässig kontroll och självdisciplin. Det goda exemplet är ett jag som aldrig blir sårat och "cool moderns" har låga förväntningar på älskare, vänner och familj. Genom att anta en distanserad syn på kärlek ska kvinnor närma sig männens förhållningssätt och på så vis uppnå jämställdhet. (Hochschild 1994:15). Hochschild ansluter sig till synen att det är den nya tidens förändrade villkor som ligger bakom vad hon kallar kommersialiseringen av det intima livet. Hon talar om en allmän "cultural cooling" och menar att "instead of humanizing men we are capitalizing women" (Russell Hochschild 1994:19).

Simonds iakttagelse om den ständigt återkommande uppmaningen att överge moderjaget går lätt att knyta an till Hochschilds teori om "cultural cooling". Simonds och Hochschild drar flera liknande slutsatser. De menar att identitetssökandet är en del av konsumtionssamhället och att kvinnor köper sig nya identiteter för att finna sitt rätta

jag. Enda sättet att hitta tillbaka till oss själva är genom expertinsikter, den egna uppgiften ligger i att försäkra oss om att vi har använt oss av rätt experter. Självhjälpslitteratur erbjuder således en möjlighet att köpa en make-over för själen. Dessa konklusioner är alla mycket intressanta och relevanta men är de verkligen så unika för kvinnor att de bör stängas in i en enbart feministisk diskussion?

Andrew Singleton har gjort en studie av självhjälpsböcker för män. I artikeln *Men's bodies men's selves: men's health self-help books and the promotion of health care* visar även han på de starka sambanden mellan identitetsskapande och konsumtion samt hävdar att en individualistisk syn på -i det här fallet hälsa- leder till att strukturella problem negligeras (Singleton 2003:3f).

Jag skulle vilja ta fasta på insikten att samma slutsatser om inneboende problem som kan dras av de böcker som vänder sig till kvinnor, även kan sägas gälla de böcker som vänder sig till män. Därefter skulle jag i min uppsats inte vilja betona den feministiska kritiken mot självhjälpsböcker. Istället vill jag anlägga en mer övergripande blick för att försöka urskilja hur innehållet i böckerna, kan sägas vara typiskt för vår tids samhälle, samt vad det får för konsekvenser för kvinnor såväl som för män. I takt med att genren har blivit populärare läses den också av fler män och detta skulle jag tolka som en ihållande tendens, jag ser därför ingen anledning att begränsa mig till en enbart feministisk diskussion.

### **Böckerna och författarna**

Jag har valt fem böcker som minst en månad under året har legat på Svensk bokhandels tio-i-topplista över mest sålda böcker.<sup>3</sup> En del av dem har legat där längre. Alla fem böcker är alltså storsäljande i Sverige och flera av dem har också fått stor medial uppmärksamhet. Jag vill här börja med att ge en kort och översiktlig presentation av böckerna och deras författare.

Den första boken jag valt är *Konsten att vara snäll* (2005) av Stefan Einhorn. Einhorn är professor vid Karolinska Institutet där han även är ordförande i etikrådet. Han är också överläkare vid Radiumhemmet. Han har tidigare skrivit både skönlitterära böcker och faktaböcker. I *Konsten att vara snäll* vill Einhorn föra fram budskapet att snällhet är en egenskap som lönar sig, framförallt därför att ”det vi gör för andra gör vi också för oss själva”. Boken vill reda ut och uppvärdera begreppet snällhet genom att exempelvis skilja mellan ”falsk” och ”äkta” snällhet. Trots att boken ligger mer åt det filosofiska hållet än de andra hör den ändå hemma i självhjälpsgenren vilket visar sig genom att den precis som de

---

<sup>3</sup> [www.svb.se](http://www.svb.se). Här presenteras listor med de bäst säljande böckerna i Sverige, baserade på statistik från svenska bokhandlar.

andra böckerna innehåller konkreta råd och exempel för att läsaren ska kunna tillämpa författarens tips i vardagslivet.

Mia Törnblom, författare till *Självkänsla nu!* (2005) har en brokig livshistoria. Efter att hon lyckats ta sig ifrån ett liv i drogmissbruk och kriminalitet arbetar hon nu som föreläsare och personlig coach, med sina egna erfarenheter som bevis för att det alltid finns möjlighet att förändra sin situation. *Självkänsla nu!* är hennes första bok och den är en konkret handbok med övningar och tips som ska hjälpa läsaren att stärka sin självkänsla och ta ansvar för sitt liv för att kunna åstadkomma önskade förändringar.

Åsa Nilsonne är psykiater, medicine doktor, legitimerad psykoterapeut och handledare. Hon är universitetslektor vid Karolinska institutet och hennes forskning rör bland annat behandlingsutvärdering av psykoterapi. Hon har skrivit boken *Vem är det som bestämmer i ditt liv?* (2005) Samtidigt med denna bok har boken *Att leva ett liv, inte vinna ett krig* (2005) skriven av Anna Kåver också givits ut i nära samarbete.

Åsa Nilsonne skriver i förordet till sin bok:

Efter vårt gemensamma arbete med *Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning* fick Anna Kåver och jag samtidigt – men oberoende av varandra – samma idé: vi ville skriva varsin liten, vacker och praktisk bok. Så har vi också gjort. Vi är ensamma författare till våra respektive böcker men vi har skrivit dem i nära samarbete! (Nilsonne 2005:10)

Anna Kåver är också hon legitimerad psykoterapeut och även legitimerad psykolog och psykoterapihandledare i kognitiv beteendeterapi. Hon arbetar på Karolinska institutet i Stockholm och på Akademiska sjukhuset i Uppsala med behandling och behandlingsutveckling framförallt kring självskadande och självmordsnära kvinnor med diagnosen borderline personlighetsstörning. Dessa båda böcker riktar sig ”dels till människor som har så pass svåra problem att de behöver professionell hjälp, dels till de som strävar efter att få ett vanligt liv –med vanliga stöttestenar- att fungera” (Nilsonne 2005:10). Att två legitimerade psykologer och psykoterapeuter får lust att skriva ”varsin liten vacker och praktisk bok” kan ses som ett tecken på att självhjälpsgenren blivit allt mer etablerad även i Sverige.

Sanna Ehdin är tillskillnad från Kåver och Nilsonne ingen novis på självhjälpslitteraturens område. Hon har blivit mycket uppmärksammad i media och har bland annat blivit hårt kritiserad för att vara ovetenskaplig<sup>4</sup> men har likväl en mycket stor publik som köper hennes böcker (tidigare storsäljande titlar är bland andra *Den självläkande*

*människan* (1999) och *HQ-den mänskliga helhetssynen* (2002)) och besöker hennes föreläsningar. Hennes bok *12 veckor till ett självläkande liv* (2005) är en praktisk steg-för-steg bok som guidar läsaren genom ett 12 veckor långt program där varje vecka tar itu med ett särskilt område, till exempel kost, relationer, sömn eller själslig kraft.

Ett ämne som behandlas grundligt av samtliga författare är religion och andlighet. I det första kapitlet vill jag se närmare på hur detta görs och på vilket sätt detta kan sägas vara en del av självet's reflexiva projekt, som kräver handfast handledning.

---

<sup>4</sup> Till exempel blev hon 2003 utnämnd till "Årets förvillare" av föreningen Vetenskap och Folkbildning, vilket rönt stor massmedial uppmärksamhet.

# 1 DEN HEMSICKRADE ANDLIGHETEN

Giddens menar att modernitetens nedbrytande av traditionernas skyddsnät gör att individen känner sig ensam och vilse. Detta leder till att individen söker tröst i bland annat terapier och rådgivningar, men trösten kan också sökas i tron på en högre makt:

Vissa former av traditionell auktoritet existerar fortfarande i det moderna samhället, där religionen naturligtvis utgör en av dem. Av skäl som just har att göra med förbindelserna mellan modernitet och tvivel, vägrar religionen inte bara att försvinna, utan den blommar också upp igen. Det är emellertid stor skillnad mellan nutiden och det förgångna. (Giddens 1991:230).

Upplösningen av traditionerna innebär att det inte längre är säkert var denna högre makt står att finna. I och med att traditionerna har förlorat sitt grepp om samhället är nu även religionen en del av självets reflexiva projekt. Det innebär att man behöver förlita sig på experter och expertråd, snarare än sedvänja, även i denna del av jagets konstituerande. I detta kapitel vill jag se närmare på hur den svenska självhjälpslitteraturen kan sägas vara behjälplig expertis i detta avseende. Självhjälpsböckerna tycks fulla av tips på hur och var man kan finna sin andlighet. Dock präglas dessa tips av insikten att allt är föränderligt i det moderna samhället:

People used to born into traditional societys, as they were into social classes or religions. Today even God himself has to be chosen. And the unbiqutios rule is that, in order to survive the rat race, one has to become active, inventive and resourceful, to develop ideas of one's own, to be faster, nimbler and more creative – not just on one occasion, but constantly, day after day. (Beck & Beck-Gernsheim 2002:23)

Självhjälpsgenren förmedlar på flera ställen tanken att idén om att dedikera sig till endast en etablerad och beständig religion har gått ur tiden. Det är inte heller påbjudet att man hämtar inspiration till sin andlighet från sitt hemlands sedvänjor. Giddens menar att det faktum att geografiska avstånd får allt mindre betydelse i det posttraditionella samhället innebär att det präglas av både av en fragmenterande och en förenande karaktär. Fragmenterande för att det näraliggande inte längre är självskrivet och förenande för att det avlägsna kan införlivas:

En posttraditionell ordning uppvisar emellertid en oändlig mängd av möjligheter som inte bara hänför sig till handlingsmöjligheter utan som också gäller 'världens öppenhet' för individen [...]. Det är emellertid felaktigt att betrakta världen 'där ute' som i grunden förfrämligande och undertryckande bara för att de sociala systemen är oerhört stora eller rumsligt avlägsna i förhållande till individen. Dessa fenomen kan ofta fungera som förenande krafter och har inte bara fragmenterande konsekvenser för självet. Individen kan bli lika –om inte ännu mer– förtrogen med avlägsna händelser som med näraliggande, vilket gör att dessa också interageras i den personliga erfarenheten. (Giddens 1991:224)

Ett konkret exempel på denna fragmentering och förening är alltså möjligheten att förena sig med andra religioner, som förekommer på helt andra platser i världen. Sådär inleder Nilsonne

sin bok:

När jag var fjorton år förflyttades min far, som var diplomat, till Bangkok. Under de följande tre somrarna kom jag därför i kontakt med buddhismen som religion och livsstil. Det var omöjligt att inte bli intresserad av ett förhållningssätt som grundade sig på tolerans och respekt – det skilde sig väsentligt från det jag upplevt tidigare i kristna och muslimska samhällen. (Nilsonne 2005:9)

Att Nilsonne klart uttrycker att hon föredrar buddhismen framför kristendomen och islam är ett tydligt uttryck för att religionen ses som något förhandlingsbart. Att de minskade geografiska avstånden ger upphov till fler val, visar sig i Nilsonnes fall genom att det var hennes familjs förflyttning till Bangkok som fick henne intresserad av buddhismen. Att fysiskt förflytta sig till ett annat land är dock bara en del av dessa minskade geografiska avstånd som lika gärna kan handla om förmedlade erfarenheter från avlägsna platser.

Böckerna tycks förorda att var och en tar sig en titt på de religioner och olika typer av andlighet som står till buds och sedan, efter egna preferenser, formar sin egen tro. Att finna sin egen andlighet får gärna innebära att man hämtar inspiration från någon eller några av de stora världsreligionerna, men helst utan att låta de ta över allt för mycket. En utmärkande tendens är att åtskillnaden mellan religion och andlighet framhålls tydligt, religion och religiositet är sällan något enbart positivt och eftersträvansvärt på det sätt som andlighet är. Nilsonne presenterar sin inspiration från zenbuddism på följande sätt:

Andlighet och psykoterapi har plötsligt blivit kolleger i samma bransch – utifrån vitt skilda perspektiv erbjuder de båda redskap för att hantera livet. Tidvis har de också varit bittra rivaler. Det är därför särskilt tillfredsställande att vi nu börjar kunna interagera två synsätt som länge sett på varandra med ömsesidig misstänksamhet. Den form av religion/andlighet som jag fokuserar på i den här boken är *mindfulness* ett svåröversatt zenbuddhistiskt begrepp som jag fortsättningsvis kommer att kalla 'medveten närvaro'. (Nilsonne 2005:16).

Nilsonne är noga med att påpeka att zenbuddism inte är "en religion i samma bemärkelse som kristendom eller islam, utan snarare en filosofi med tonvikt på andlig utveckling. Denna uppnås främst genom meditation. I motsats till judendomen, kristendomen och islam finns inte någon föreställning om en allsmäktig gud som ger vare sig budord eller förbud." (Nilsonne 2005:18) . Kåver har en liknande pragmatisk syn på buddismen och hur den kan anpassas för att kunna införlivas i våra liv. Hon skriver att medveten närvaro och acceptans i årtusenden har utgjort basen i zenmeditation och att de nu genom att vara inslag i psykoterapi (speciellt kognitiv beteendeterapi) sätter "gammal österländsk filosofi i en ny kontext". Kåver framhåller att vi i västerlandet "nu börjat förstå det hälsosamma och

terapeutiska värdet av att kunna använda en del av dessa tekniker, även om vi inte lär oss att meditera” (Kåver 2005: 16).

Einhorn går igenom alla de stora de stora världsreligionerna och visar på vilket sätt de allesammans för fram hans budskap om snällhet. Han menar att man gärna kan ta fasta på denna del av tron men påpekar också att ”religioner har en nattsvart baksida”. Han varnar för fundamentalism och förespråkar en mer personlig andlighet; ”den individuella godheten värderas högre än strikt laglydnad riter och traditioner”. Han påtalar - liksom de övriga författarna - att han själv inte är religiös: ”Jag är själv agnostiker vilket innebär att jag anser att det inte finns några säkra bevis för existensen av en gudomlig kraft, men heller inga bevis för motsatsen” (Einhorn 2005:119ff). Att använda religionerna i syfte att bli snällare tror han dock är en bra idé och de får följaktligen ge berättigande åt bokens genomgripande budskap:

Jag tror således inte att vi kan bortse från de argument som religionerna för fram om varför vi ska göra gott och undvika ont. Kanske har de fel. Men å andra sidan, tänk om religionerna har rätt – då blir det kanske inte så roligt för dem som inte har varit snälla. Evigheten är ju något längre än de cirka 80 år som genomsnittssvensken lever. Kanske är vi villiga att ta risken, kanske inte (Einhorn 2005:131ff).

Att nyttobetonat fråga sig ”tänk om religionerna har rätt” har den något blasfemiska ton som går igen hos många av författarna.

I *Självkänsla nu!* har ett helt kapitel vikts åt just ”Andlighet”. Också Törnblom väljer att poängtera skillnaden mellan religiositet och annan andlighet: ”För mig betyder andlighet att söka sin tro. Och att tro betyder bara att vi inte vet. Jag kallar mig inte religiös men jag gör mitt yttersta för att leva i enlighet med mina andliga principer” (Törnblom 2005:140). Törnblom berättar att hon trivs med att vägleda människor till sin tro och att hon ser det som en stimulerande del av sitt arbete:

Det mest tillfredställande med mitt jobb är att jag får möjlighet att vägleda så många olika sorters människor till deras tro oavsett om tron gäller dem själva eller en andlig dimension. Någon jag hjälpt snackar med Allah, en annan med änglar, en tredje med Nalle Puhs kompis Tiger, en fjärde med universum, en femte till förståndet och en sjätte till sin inre kompass. En god vän brukar kalla andlighet för ’upplysning’. Det är ett bra ord; något som lyser upp och får oss att se klart på saker och ting. Jag är övertygad om att det egentligen inte spelar någon roll vad man tror på och vad man kallar det. Det viktiga är bara att man tror och att man håller tron och tilliten levande. (Törnblom 2005:140)

Det viktiga är alltså att man tror, inte på vad. Att Törnblom säger sig ha fått ”möjlighet att vägleda” en av sina klienter till att börja ”snacka med Allah” understryker att de stora världsreligionerna har en långtifrån självklar pondus i självhjälpsens värld.

Även Ehdin poängterar vikten av andlighet, men också hon tycks mena att organiserad religion kanske har gått ur tiden.

De senaste decennierna har dock det själsliga rationaliserats bort i vårt allt mer materiella och effektiva samhälle. Kyrkan har förvandlats till en praktisk inrättning för dop, bröllop och begravning, men nu är intresset för själen och andliga frågor på stark frammarsch. Organiserad religion är dock ingen förutsättning för andlighet utan det är något som finns överallt och det viktiga är vad du själv gör av det. (Ehdin 2005:247)

För den läsare som behöver praktisk hjälp att göra något av andligheten som ”finns överallt” har hon egna erfarenheter och tips om var man kan börja leta:

Själslig närvaro är att känna närvaron av något större än det vardagliga och naturen är en bra plats för detta. Den är ypperlig för att läka ett upprört sinne, oro eller allmän tomhet. Det dämpar ångest och lindrar själskval. En gråuggig vinterdag kan du gå till en grönskande och praktfull vinterträdgård och tanka själslig näring. Jag besöker gärna fjärlshuset i Hagaparken i Stockholm och efter någon timme i de frodigt gröna växthusen stärks såväl kroppen som sinnet. En annan favorit är Glyptekets majestätiskt vackra palmträdgård i Köpenhamn. Att vistas i naturen är så viktigt för det självläkande livet att det borde ordinerats av läkare!

Kyrkor är också bra platser för stillhet och närvaro. En gråkyllig vårdag stannade jag till i Vadstena. Energin på platsen var märkligt fridfull, och väl inne i den heliga Birgittas kyrka kände jag en stark känsla av närvaro och gemenskap med något annat. Jag gick runt och njöt av friden. Egentligen är det inte konstigt att det är speciella andliga energier på en plats där människor har bott i 700 år. Efter ett tag började någon spela på kyrkorgeln och en kvinna övade sånger till kvällens konsert. Då blev allt så vackert att det gjorde ont i hjärtat.

Själslig näring är livsbejakande. Att ge sig själv detta är att fylla på sin livsenergi. Vi behöver det för vår existens. (Ehdin 2005: 251)

Ur en kristet troendes perspektiv skulle det möjligen kunna tyckas något dråpligt att jämföra en kyrka med diverse botaniska trädgårdar med orden ”kyrkor är också bra platser för stillhet och närvaro”. Dessutom tillåter Ehdin sig uttrycka viss förvåning över atmosfären i den heliga Birgittas kyrka innan hon konstaterar att det inte är så konstigt att det är ”speciella andliga energier på en plats där människor har bott i över 700 år”. Det är alltså människorna själva som har åstadkommit dessa energier, inte någon given högre makt. När ”en kvinna övade sånger till kvällens konsert [...] blev allt så vackert att det gjorde ont i hjärtat”. Om det verkligen var sånger, eller om det egentligen var psalmer som Ehdin föredrar att kalla för sånger, går inte att utröna, men i vilket fall skulle även denna slutgiltiga hänförelse kunna påstås vara relativt profan för att tilldra sig i en kyrka.

Samtliga författare förmedlar alltså tanken att religion är något man skaffar sig, helst efter att ha reflekterat kring det, det förväntas iallafall inte vara något man föds med utan bör ha ett mer personligt anslag. Dessa tankar sammanfattas kanske allra mest koncentrerat i detta stycke av Ehdin:



Vi lever i en otroligt spännande tid. Aldrig förr har så många varit ute för att söka efter 'den heliga graalen'. Den symboliserar det allra heligaste, livets vatten, det eviga livet, överflödet och fruktbarheten. Sökandet efter detta handlar om människans väg tillbaka till sin andliga kärna och sin ursprungliga mening. [...] Vi är alla ute på en magisk resa där själva sökandet leder dig på vägen. Den väg du vandrar spelar roll för helheten. Det som utmärker den nya tiden, 2000-talet, är att du behöver gå på otrampade stigar. Ta dig fram utan att du vet vart det leder genom att följa din inre övertygelse, intuitionen. Det fungerar inte längre att följa invanda banor eller göra som förra generationen. Det som gällde förut gäller inte i denna tid. Det kan kännas som att famla i mörker men efterhand klarnar det. (Ehdin 2005:284)

Giddens menar att:

Den mer eller mindre konstanta djupgående och snabba förändringstakt som kännetecknar moderna institutioner innebär att ingenting kan tas för givet, vare sig i den vardagliga praktiken eller i de filosofiska tolkningarna. Det som idag anses vara acceptabelt/lämpligt/rekommenderat beteende kan betraktas helt annorlunda i morgon till följd av förändrade omständigheter eller nya kunskapsanspråk (Giddens 1991:161)

Denna "snabba förändringstakt" där "ingenting kan tas för givet" skulle tydligt kunna sägas prägla självhjälpsböckernas syn på religion. Samtliga författare betackar sig för en på förhand vald och automatiskt införlivad religion. Religionen får istället en betydande roll som en del av självet's reflexiva projekt. Att religionen blir något som stöts och blöts och helst ska ha en personlig prägel är också symptomatiskt. Det manifesteras tydligt i att författarna tar avstånd från det historietyngda ordet "religion" och istället väljer ordet "andlighet". Det visar sig också i att man pekar ut problem med de etablerade religionerna –såsom fundamentalism- och pekar på väsentliga skillnader mellan dessa och den egenhändigt konstruerade andligheten, trots att denna gärna kan låta sig inspireras av exempelvis buddhismen.

Trots att en individuellt skapad andlig åskådning premieras har läsarna en tämligen handfast guide i författarna. Hur författarna går till väga för att vara en röst värd att lyssna på i detta myller av kunskapsanspråk och expertutlåtanden, gällande vitt skilda ting, ska vi se närmare på i nästa kapitel.

## 2 EXPERTISENS TROVÄRDIGHET

”Under högmodernitetens villkor karakteriseras många områden av det sociala livet, inklusive självet, av att det inte finns några definitiva auktoriteter. Det finns många som gör anspråk på auktoritet, betydligt fler än i förmoderna kulturer” (Giddens 1991:229)

Högmoderniteten är enligt Giddens till stor del ett samhälle präglad av risker. För att undvika dessa behöver vi ibland förlita oss på experter. Självhjälpslitteratur är ett exempel på hur människan i det postmoderna samhället söker experthjälp. Den uppsjö av experter som nu står till buds leder dock till att vi måste försäkra oss om att vi har valt rätt. Författarna till de undersökta böckerna försöker på flera vis etablera sin auktoritet. Två motsatta sätt på vilket detta görs på vill jag i det här kapitlet se närmare på.

### Författaren som guru

Litteraturen tenderar ofta att måla upp sina författare som en slags förebilder. Många exempel i böckerna är hämtade ur författarnas egna liv. En del av dessa historier är uppbyggda som rena hjältesagor vilket skänker författaren tyngd som en auktoritet värd att lyssna till. Flera historier i denna stil finns i Einhorn's bok. De flesta av dessa är hämtade från hans karriär som läkare:

En gång i en stad i Norrland hade jag just avslutat en föreläsning om etik i arbetslivet när en kvinna kom fram till mig. Hon sa att hon ville tacka mig för att jag hade räddat hennes liv. Jag stod som ett frågetecken tills hon berättade att hon hade varit och lyssnat på en föreläsning som jag hade hållit om cancer tio år tidigare i samma stad. När jag avslutade föreläsningen hade jag sagt att åhörarna var välkomna fram till mig efteråt med personliga frågor, eftersom det var vanligt att man blev orolig för egen del i samband med en föreläsning om cancer. Kvinnan hade visat mig en hudförändring. Jag hade sagt att hon genast skulle ta bort den. När hon tvekade hade jag sagt att jag insisterade. Några veckor senare hade hon fått beskedet att hudförändringen var ett malignt melanom, en form av hudcancer som man genast skulle operera bort. Hon ville nu tacka mig för att hon blivit botad från sin cancer. (Einhorn 2005:55)

Även hos Nilsonne finner man en anekdot där författaren får vara hjälte. När hon vill beskriva en av sina metoder att hantera ångest (en hon kallar för ”tidsfönstret”) använder även hon sig av ett drastiskt exempel:

En patient ringde mig panikslagen från Centralen. Hon hade impulser att hoppa framför tåget och visste inte vad hon skulle ta sig till. Det aktuella problemet var att hon skulle på släkträff. Patienten visste av erfarenhet att hon skulle utsättas för kritik för hur hon såg ut, för att hon varken arbetade eller studerade, för att hon inte hade någon trevlig pojkvän. [...] Vi tog oss då en titt på hennes tidsfönster som just då var alldeles för stort, det omfattade större delen av

hennes vuxna liv. [...] Ett ändamålsenligt tidsfönster gjorde det möjligt att hitta fungerande lösningar på ett avgränsat problem. Bearbetningen av det som skett fick vänta tills det blev dags att ta itu med det i terapin, under ordnade former, och långt bort ifrån framrusande tåg. (Nilsson 2005:65)

Att någons metod bevisligen räddar liv är onekligen ett starkt argument för att just den experten är värd att lyssna på och kan vara till hjälp i ett högmodernt risksamhälle. Men samtidigt som auktoriteten understryks på det här sättet kan man finna en motsatt trend, som är ännu tydligare.

### **Författaren som tvivlande bundsförvant**

En motsatt tendens till att sanktionera sin auktoritet genom att framhäva sina bedrifter är den att istället genom ett mer självreflekterande tilltal försöka skapa ett personligt band och vinna förtroende hos läsaren. Detta skulle med Giddens ord kunna sägas vara en lämplig taktik i en värld där auktoriteterna i mångt och mycket är avmystifierade:

De traditionella auktoritetsformerna blir bara auktoriteter bland alla andra, en del av en oändlig expertispluralism. Experten eller specialisten skiljer sig radikalt från den traditionella innebörden av en 'auktoritet'. Med undantag för de situationer där auktoriteten är sanktionerad genom användning av makt och tvång (statens och de juridiska myndigheternas 'auktoritet'), är auktoritet i grunden liktydigt med specialistråd. Det finns ingen enskild auktoritet som täcker in alla de olika områdena av expertis, vilket är ett annat sätt att uttrycka det faktum som vi tidigare behandlat, nämligen att i moderna system är alla människor lekmän när det gäller praktiskt taget alla aspekter av det sociala livet. I denna situation är auktoritet inte längre något alternativ till tvivel. Olika former av expertis drivs tvärtom fram av själva tvivlets princip. (Giddens 1991:231)

Genom att själva verka tvivlande, vacklande och reflekterande skapas ett förtroligt band till läsaren. Einhorn påpekar att han inte själv till fullo behärskar vad han lär ut i sin bok: ”Man kan naturligtvis ställa sig frågan om jag är ett levande exempel på hur en snäll människa ska vara. Svaret är nej, men att jag ständigt försöker lära mig mer om hur man lever ett snällt liv” (Einhorn 2005:18). Denna vaksamhet mot att uppfattas som alltför auktoritär och mästrande märks också i hans rekommendation av hur läsaren bör använda boken:

Därefter kommer jag vara *så förmäten* att jag ger ett antal handfasta råd om hur vi kan använda vår godhet, vår etik, vår snällhet, för att bli framgångsrika i våra liv. Boken kan läsas från pärm till pärm, men det går också utmärkt att vara lite mer ostrukturerad och läsa här och var. Det är ju så att olika människor intresserar sig för olika saker, och på olika sätt. (Einhorn, 2005:18, min kurs.)

Kåver ber i sitt förord om ursäkt för ”eventuell förenkling och beskäftighet, såväl kring de filosofiska som de praktiska momenten i innehållet” vilket hon skyller på att boken skrivits

under soliga semesterförhållanden då "livets frustrationer, personligt obehag och lidande var, för min del, nästan obefintliga" och poängterar att "boken hade kanske fått en annan ton om den skrivits under tidiga novembermorgnar på tåget mellan Uppsala och Stockholm" (Kåver 2005:11). Även Törnblom ber läsaren ha överseende med hennes mästrande: "Förmodligen tycker du vid det här laget att jag börjar bli mer än lovligt tjugitig men jag upprepar: Självkänsla!" (Törnblom 2005:155) Oviljan att verka förnumstig och förmer inför läsaren visar sig även genom att författarna utförligt och självreflekterande delar med sig av sina personliga svårigheter, till exempel med att skriva:

Eftersom jag lärt känna mig själv ganska bra vid det här laget visste jag att jag måste stryka tid i min kalender för att skriva den här boken. [...] Men trots den här mycket noggranna planeringen (jag vill ju leva som jag lär) så har det varit allt annat än enkelt att hålla fast vid den. När jag skulle skriva kändes det som om jag var tvungen att unna mig någonting innan jag började, gärna något gott att äta. Ganska snabbt lärde jag mig att jag inte fick äta för mycket choklad eller glass, för då somnade jag i soffan av rena sockerchocken. Och en dag när jag skulle sätta mig framför datorn och skriva kändes det som om jag bara måste rengöra ugnen (jag hatar att rengöra ugnen och gör det i normala fall högst motvilligt). Jag misstänker att många känner igen sig. (Törnblom 2005:159f)

Författaren sätter sig själv på samma nivå som läsaren, genom ett personligt tilltal som talar om att även de kan ha problem, till exempel med disciplin i vardagen. Även Kåver bekänner:

Känner du som jag att du ibland vill stoppa tiden? [...] Eller vill du som jag ibland faktiskt snabba på tiden, skruva fram den? Anledningen kan då vara att jag inte känner mig tillfreds, att jag längtar efter det där som ska komma längre fram när det där arbetet är gjort, den där boken är skriven, den där städningen är genomförd, de där skulderna är avbetalade... (Kåver 2005: 86)

Även mer allvarliga dåliga erfarenheter från det egna livet blottläggs för att författaren ska etablera sig som läsarens utvalda bundsförvant: "För ett tiotal år sedan gick jag in i väggen" (Ehdin 2005:30) låter Ehdin oss få veta innan hon lugnar läsaren med beskedet att "det senaste tiotalet år har jag gått in för att må så bra som möjligt. Jag gick i terapi i flera år för att rensa ut glömda och obearbetade känslor som jag var helt omedveten om (Ehdin 2005:141). Följande dramatiska och självutlämnande inledning är hämtad ur förordet till Törnbloms *Självkänsla nu!*:

På min 29-årsdag väcktes jag av att fängelseprästen på Kronobergshäktet i Stockholm kom in med en tårtbit på en papperstallrik. Jag satt inlåst i väntan på rättegång. Jag såg mig på den tiden som ett offer för olyckliga omständigheter, otur, svekfulla vänner, giriga typer och överlag opålitliga män. Allt kändes överkligt, det var ju inte så här mitt liv skulle bli. Trots allt jag gjort och varit med om resonerade jag som om mitt största problem var att jag inte hade någonstans att bo och såg inte det uppenbara –att jag hade handlat tvärtemot alla mina normer och värderingar, svikit min familj och knarkat sönder min kropp. Min självkänsla var så låg att den blivit till självförakt. Och jag gjorde mitt bästa för att dölja detta genom att se ner på

och förakta andra människor. Till slut insåg jag att en förändring måste ske men vad jag inte förstod var att det var jag själv som var tvungen att göra arbetet.

Idag, nio år senare, har jag världens roligaste jobb. I mitt arbete som coach i personlig utveckling har jag förmånen att möta många olika typer av människor. Ofta har de kommit till en punkt i livet där de känner att de behöver en förändring. [...]

Det går att arbeta på egen hand med att stärka självkänslan. I boken delar jag med mig av den metod som jag under flera års tid har vidareutvecklat och arbetat praktiskt med. (Törnblom 2005:9)

Snarare än att vara hjälte är alltså författaren ofta en vacklande och osäker vars föredöme ligger i att han åtminstone strävar efter att göra rätt. Inte sällan har författaren själv huvudrollen i små historier ur livet med tydlig sensmoral:

Vår son var åtta år när han tjatade sig till att få cykla omkring i förorten där vi bor. 'Alla i klassen får', hävdade han med bestämdhet. Till slut gav vi med oss och lät honom cykla omkring på egen hand. Jag var orolig över beslutet men trodde ändå att det var riktigt med tanke på hans integritet gentemot kamraterna och oss. Lördagen därpå var jag ensam hemma när jag hörde ytterdörren öppnas och stängas. I vanliga fall brukade det komma ett 'Hej' som klaggjorde vem det var som kommit hem, men nu var det tyst. Jag gick ner för trappan och fann min son skakande av gråt. När jag frågade vad som hade hänt berättade han mellan snyftningarna att han hade blivit påkörd av en bil som lyckligtvis hade hunnit tvärbromsa precis innan den stötte till honom. Han hade bara fått skrapsår men blivit ordentligt uppskrämd. Vi kom genast överens om att han skulle avstå från att cykla utan oss tills vi alla kände att han klarade av det. Jag förbannade mig själv för att jag hade velat framstå som snäll och inkännande när vår son hade tjatat om att få cykla. Vem vill inte vara en snäll förälder? [...] Detta är ett typiskt exempel på falsk snällhet som bottnar i en dumhet som hade kunnat få ödesdigra konsekvenser. (Einhorn 2005:48f)

Här illustrerar och övervinner Einhorn själv ett av de problem han tar upp i sin bok, i det här fallet "falsk snällhet". I följande episod demonstrerar Kåver ett av sina huvudbudskap, att man kan övervinna sin rädsla genom att acceptera den:

Under min tidigare nämnda vistelse i Etiopien ställdes jag inför ett val som var svårt och som i högsta grad handlade om acceptans av min rädsla. Åsa, min ridvana medresenär, planerade för en morgontidig ridutflykt i den etiopiska urskogen och bad mig följa med. Jag förstod att det skulle bli en fantastisk upplevelse i ett obeskrivligt vackert landskap och med spännande närhet till en mängd vilda djur som jag annars aldrig skulle få chans att se. Problemet är att jag är avvaktande, för att inte säga rädd, för hästar. Jag bad om betänketid men bestämde mig, efter en ganska hård inre strid med mig själv och med min rädsla, att följa med. Målet var att få spänning, fantastiska upplevelser och gemenskap med Åsa och vår guide. Jag accepterade rädslan, satte mig på hästen och genomförde turen. Rädslan fanns visserligen kvar hela tiden men minskades kraftigt då andra mer angenäma känslor ganska snart fick övertag. (Kåver 2005:36)

Att författarna – auktoriteterna- på detta vis gör sig själva till exempel innebär en nedstigning till läsarna - de vanliga människorna. Det kan ses som exempel på hur auktoriteter idag måste etableras på ett annat sätt än förr, eftersom alla människor, även experterna, nuförtiden är lekmän:

Det finns ingen enskild auktoritet som täcker in alla de olika områdena av expertis, vilket är ett annat sätt att uttrycka det faktum [...] att i moderna system är alla människor lekmän när det gäller praktiskt taget alla aspekter av det sociala livet. I denna situation är auktoritet inte längre något alternativ till tvivel. Olika former av expertis drivs tvärtom fram av själva tvivlets princip. (Giddens 1991: 231)

Än vanligare än att författaren får rollen som hjälte är alltså att han får den som vacklande bundsförvant. För att understryka detta kan författaren hänvisa till egna svårigheter eller i direkt tilltal till läsaren säga att de inte vill verka ”tjatiga” (Törnblom 2005:155) eller ”beskäftiga” (Kåver 2005:11). Ibland berättas sedelärande anekdoter som visar hur författaren efter en misräkning letat sig fram till det rätta förhållningssättet. Denna tendens kan sägas ha att göra med att auktoriteterna är avmystifierade och nu befinner sig på samma nivå som alla andra människor, där de, med Giddens ord, ”drivs [...] fram av själva tvivlets princip” (Giddens 1991: 231). Att leta efter experthjälp för att få guidning i sitt livsprojekt blir naturligt för den senmoderna människan. I nästa kapitel blir det tydligt varför det kan kännas angeläget att söka något att luta sig mot, i en avtraditionaliserad värld där individen får axla ett stort eget ansvar, samt hur denna tendens uttrycks i självhjälpsgenren.

### 3 SJÄLVHJÄLPENS PRAGMATISM - INDIVIDUALISERINGEN AV STRUKTURELLA PROBLEM

”Den här boken ger dig förutsättningarna och du ger dig själv möjligheterna. Välkommen bland de självläkande människorna!” (Ehdin 2005:10)

Den här uppmaningen i förordet till *Den självläkande människan* är kännetecknande för självhjälplitteraturen. Själva böckernas kärna är ju just tanken om att hjälpa sig själv. Detta har ofta mötts av klander hos kritiker som menar att litteraturen låter individen axla sådant som egentligen borde lösas med strukturella förändringar i samhället.<sup>5</sup>

Beck och Beck-Gernsheim menar att postmoderniteten präglas av en institutionaliserad individualism. Det innebär att allt mer ansvar för samhällsproblem flyttas över till individen: ”the western type of individualized society tells us to seek biographical solutions to systematic contradictions” (Beck & Beck-Gernsheim 2002:xxii). Detta leder bland annat till att individen själv blir den enda ansvariga för de eventuella problem som drabbar henne. Individen tvingas därför att ta ett aktivt ansvar för att hela tiden skapa det liv hon vill ha.

“the life of one’s own is condemned to activity. Even in failure, it is an active life in its structuring of demands. The other side of this obligation to be active is that failure becomes personal failure, no longer perceived as class experience in a ‘culture of poverty’. It goes hand in hand with forms of selfresponsibility. Whereas illness, addiction, unemployment and other deviations from the norm used to count as blows of fate, the emphasis today is on individual blame and responsibility. Living your own life therefore entails taking responsibility for personal misfortunes and unanticipated events. Typically, this is not only an individual perception, but a culturally binding mode of attribution. It corresponds to an image of society in which individuals are not passive reflections of circumstances but active shapers of their own lives, with varying degrees of limitation.” (Beck & Beck-Gernsheim 2002:24)

Denna inställning genomsyrar självhjälplitteraturen. Hos till exempel Törnblom blir den ofta extra tydlig eftersom hon gärna refererar till sin egen svåra historia som narkoman och kriminell, och på det sättet visar att inte ens de värsta problem eller livssituationer är omöjliga att övervinna: ”När jag är ute och föreläser oavsett om det är på ett fängelse eller på en flott kursgård så vill jag framförallt förmedla en sak: *All förändring är möjlig*. Min egen livshistoria är idag min största styrka” (Törnblom 2005:165).

Det gäller alltså att själv vara den som med hjälp av strategiskt och genomtänkt handlande skapar och tar ansvar för sitt liv: ”the life of one’s own is a reflexive life [...] active management (and that does seem the right word) is necessary for the conduct of life in

a context of conflicting demands and a space of global uncertainty”. (Beck & Beck-Gernsheim 2002:26) Nilsonne kallar i sin bok genomgående läsarna för ”teaterdirektörer”. Med denna metafor vill hon visa att det är läsaren själv som regisserar och bestämmer över sitt liv, och vem de ska släppa fram på sin ”inre scen”. (Nilsonne 2005:27).

Att vara medvetet närvarande i sitt liv är således att kunna ta tillvara det som händer. Det är att kunna styra sig själv i den riktning man önskar, istället för att styras av slumpen, omständigheterna eller andra människor. Det är att kunna vara flexibel och göra det som behövs i livets olika skeden. Det är att kunna delta i det som sker och vara fullt närvarande i nuet. Det är att vara medveten om sina möjligheter att påverka sitt liv, men också att veta vad som inte går att påverka. Det är att veta vart du är på väg. Det är att veta vem som bestämmer i ditt liv. (Nilsonne 2005:127)

Ehdin har också en positiv inställning till möjligheterna att förändra sitt liv: ”Den goda nyheten är att alla kan förbättra sin hälsa och öka sitt välmående genom att ändra sin livsstil! Idag finns så mycket värdefull kunskap att ingen behöver må dåligt i längden – det gäller bara att nå ut med kunskapen.” (Ehdin 2005:9)

Vad är det då som ska hjälpa människor till att själva förbättra sina liv, utan att behöva arbeta för några övergripande förändringar av samhället? Jag anser att böckernas individfokus visar sig främst på två olika sätt. För det första genom tron att det inte finns några omständigheter som inte kan övervinnas med tankens makt, alltså att varje persons egna tankar om världen till stor del är vad som konstituerar den. För det andra visar det sig genom tron på människans altruism och idén att man kan arbeta för en bättre värld för alla genom att var och en gör det som är bäst för dem själva.

### **Tankens makt och makten över tanken**

”Du är din egen vägledare och den som antingen begränsar eller befriar dig” (Ehdin 2005:14) skriver Ehdin. Tanken att individen är helt ansvarig över sitt eget liv leder till att sådant som egentligen är samhällsproblem ges psykologiska och individuella förklaringar menar Beck & Beck-Gernsheim.

Your own life – your own failure. Consequently, social crisis phenomena such as structural unemployment can be shifted as a burden of risk onto the shoulders of individuals. Social problems can be directly turned into psychological dispositions: into guilt feelings, anxieties, conflicts and neuroses. (Beck & Beck-Gernsheim 2002:24)

---

<sup>5</sup> Jmfr t.ex. Crawford (2004), Hochschild (1994), Simonds (1996) och Singleton (2003).



Att sociala problem görs till psykologiska problem är förstås självhjälpslitteraturen ett tydligt exempel på. Böckernas grundläggande budskap är i mångt och mycket att den enda du kan göra något åt är dig själv, och att det är bäst att börja arbeta därifrån. Detta budskap uttrycks med intensitet:

Kom ihåg att du är med och bestämmer din egen framtid. Och släng offerkoftan! Den är ful, den kliar och den sitter för trångt. [...] Om jag har ansvar för hur jag mår kan jag ju också påverka hur jag vill må. Eftersom det kommer ta väldigt lång tid tills hela världen förändrat sig till det bättre är det ju smart att börja med sig själv. (Törnblom 2005:19)

”Situationen är hemsk, men det finns inget jag kan göra åt den. Jag är maktlös.’ Hur ofta intalar vi oss inte att vi är hjälplösa offer” (Einhorn 2005:90), raljerar Einhorn kring uppgivenhet och offermentalitet.

En bärande tanke i böckerna är att det egentligen inte finns någon objektiv omvärld, bara våra egna tankar om världen.

Det finns ingen objektiv verklighet 'där ute' utan bara en massa subjektiva verkligheter. [...] Vilket filter du har på avgör vad du uppfattar från omgivningen. [...] med dina tankars hjälp skapar du således det som sker i ditt liv. Genom att ändra ditt filter och dina tankar så ändrar du även ditt liv. (Ehdin 2005:27)

Blott genom vår inställning till världen kan vi alltså på ett vis påverka våra liv. ”Enkelt uttryckt är livet som det är, vilket inte alltid betyder att det är opåverkligt. Du kan välja hur du ska reagera och agera på denna verklighet” (Kåver 2005:33) menar Kåver. Nilsonne hänvisar återigen till Buddhismen: “När Buddha säger att vi skapar världen genom våra tankar menar han att vi inte reagerar på omgivningen i sig utan på våra tolkningar av den. Tolkningarna uttrycks ofta som tankar” (Nilsonne 2005:27) skriver Nilsonne som menar att det är viktigt att komma ihåg att ”...tankar är just tankar, och inte fakta.” (Nilsonne 2005:30) och att ”det är handikappande att leva med en ständig bakgrundsmusik av negativa tankar” (Nilsonne 2005:34). Törnblom skriver i samma anda att ”tankens kraft är otroligt stark. Vi blir vad vi tänker att vi är” (Törnblom 2005:59).

Även sådant som kan tyckas ligga utanför vår kontroll, till exempel människor vi möter, går att påverka med tankens kraft: ”Ur det buddhistiska perspektivet kan vi påminna oss om att det inte är människorna i vår omgivning som ställer sig på vår inre scen, utan våra tankar om dem [...] Vad ger vi våra medmänniskor för uppdrag på scenen?” (Nilsonne 2005:82). ”Det ligger en stor glädje i att upptäcka hur mycket du själv kan påverka din energi i positiv riktning” (Ehdin 2005:24) menar Ehdin som även menar att tankens kraft har stor betydelse när det gäller att hålla sig undan sjukdom: ”Avgörande för en god hälsa är integritet,

näring, flöde och självbild /.../ I vårt moderna samhälle tycks vi ha glömt bort att det är mottagligheten hos en individ som avgör om en sjukdom får fäste och hur den utvecklas.” Hon uttrycker till och med en mer övernaturlig tro på tankens makt: ”Ett exempel på synkronisering är när man tänker på en viss person och bara en stund senare hör ifrån honom eller henne. Det är ett exempel på tankens kraft och medvetandets betydelse. Vi ’sänder ut’ en tanke eller en bild och den manifesterar sig sedan på det fysiska planet” (Ehdin 2005:31). Ett konkret tips till hur man kan arbeta med tankens makt får vi av Törnblom. Hon rekommenderar sina läsare att börja med affirmationer, små korta positiva meningar som man upprepar för sig själv tills de har blivit sanna, till exempel ”jag är älskad”. ”Upprepa din affirmation tills du själv tror på den. När du lyckats med att känna att den stämmer så är det dags att byta ut den till en ny” (Törnblom 2005:75).

Beck & Beck-Gernsheim menar alltså att det kan vara ett problem för vårt samhälle att svårigheter på det här sättet görs till psykologiska problem hos individen istället för att behandlas på ett strukturellt plan. I viss mån stämmer det att böckerna ogärna råder läsarna att rikta ilska mot vare sig sig själva eller någon annan. Böckerna uppmanar hellre till acceptans än till samhällskritik:

All förändring börjar med att du accepterar din nuvarande situation. Att du omfamnar den du är just nu med alla fel och brister istället för att låta det hindra dig. Försök inte göra dig bättre för det tar bara onödig kraft. Var den du är och försök vara ärlig mot dig själv och andra. Syftet med läkningen är just att bli helare och man kan inte bli hel om man stöter bort delar av sig själv. (Ehdin 2005: 24)

Läsaren avråds också från att brusa upp i onödan. Konflikter är i många situationer inte konstruktiva, de är destruktiva: ”Det är svårt att säga till en människa att hon ska sluta vara arg. Ilska är en känsla som vi inte direkt kan styra över. Vad vi däremot kan göra är att välja att inte agera ut denna känsla” (Einhorn 2005:88).

Törnblom manar läsaren att öva sig på att känna tacksamhet för det de har. Samtidigt möter hon eventuell kritik om att detta skulle kunna leda till passivitet:

Tacksamhet handlar om att uppskatta det jag faktiskt har, istället för att snegla på det andra har. [...] Vi blir kort sagt lyckligare av att välja tacksamhet. [...] Om man funderar vidare kanske somliga vill ställa frågan: Jaha, ska vi då gå runt som lallande idioter och vara tacksamma fastän världen ser ut som den gör? Ska man säga till människor som leder under förtryck svält eller krig att de ska vara tacksamma? Detta är inte alls vad jag menar med att öva upp sin tacksamhet. Att vara tacksam betyder absolut inte att man ska tolerera eller blunda för orättvisor och elände. Men om man vårdar det man har kan man både uppnå mer och dessutom kämpa mot samhällets orättvisor både i den egna tillvaron och i andras. Vi har vår lilla täppa. Om vi håller den fin och förvaltar det som står oss till buds ökar våra resurser att ta oss an de stora frågorna, såväl på det individuella som på det globala planet. (Törnblom 2005:78)

Att böckernas samhällskritik på detta sätt har en personlig ingång, med fokus på hur individen kan förändra inställning tycks symptomatiskt. Den kritik som framförs är ofta mycket svepande och gäller generella problem som finns i ”det västerländska samhället”: ”det västerländska samhället har länge hyllat IQ-egenskaper som att vara rationell, känslolokal effektiv och teknikinriktad [...] medan känslorna har haft låg status” (Ehdin 2005:113) och ”i västerlandet finns en rädsla för den feminina kraften” (Ehdin 2005:288) eller i ”det moderna samhället”: ”problemet i det moderna samhället är att vi har tappat bort begreppet biobalans. [...] Tyvärr vårdar vi bilen bättre än kroppen” (Ehdin 2005: 91).

Böckerna återkommer till de problem som finns i vår moderna civilisation men tycks mena att vi på ett individuellt plan kan lära oss att hantera dessa. Ofta hänvisas till samhällen med värre villkor men där människorna har förmågan att hantera sina svårigheter bättre. Beck & Beck-Gernsheim menar att den moderna tidens globalisering medför ett reflexivt sätt att se på sin egen kultur och geografiska hemvist, som medför ett ständigt jämförande och ibland uppvärderande av andra kulturer (Beck & Beck-Gernsheim 2002:25). Ett exempel är denna animerade anekdot från Brasilien:

Föreställ dig en man som försöker reparera en båtmotor. Plötsligt slinter han och får ett djupt jack i tummen och det börjar blöda ymnigt. Han skrattar åt sitt misstag och det gör också människorna runt honom. En man ropar: 'se hur han lagar motorer – genom att ha sönder sig själv!' varefter han skrattar så mycket att han nästan trillar omkull. Alla skrattar inklusive mannen som skadat sig. Den scenen låter ganska osannolik, eller hur? Men den är sann och utspelade sig i Amazondalen i Brasilien. I olika kulturer förhåller man sig till misstag på olika sätt och här är humor ett viktigt inslag för att klara av fysiskt utmanande omgivningar och situationer. (2005: 205 Edhin)

Självhjälpsböckerna tycks alltså eniga om att tankens makt är väldigt stark. Hur omgivningen ser ut beror i stor utsträckning på vilken inställning man har till den, och detsamma gäller de egna begränsningarna eller förmågorna. Detta kan verka trösterikt men sätter samtidigt stopp för strukturell kritik, då budskapet är att det är individen själv som bestämmer över sitt eget öde och den enda som kan stå i vägen för framgång och lycka. Viss samhällskritik förekommer dock, men den har tydliga svagheter. Dels är det en generell kritik som riktar sig mot vagt uttryckta tendenser i till exempel ”det västerländska samhället”. Dessutom är denna kritik helt inriktad på individens ansvar att ändra inställning, till exempel genom att dra personlig lärdom av hur människor hanterar svårigheter i andra kulturer. I nästa kapitel kommer jag att ta upp en annan tendens som också i viss mån vänder blicken från strukturella problem. Det är tron på problemlösning genom människans inneboende godhet.

## Den altruistiska människan

Det ligger nära till hands att tänka sig att det individualiserade samhället skapar ett samhälle präglat av självcentrering och egoism. Detta är till viss del sant, men man kan också se att det skapar nya idealbilder av en altruistisk etik, menar Beck & Beck-Gernsheim:

Whereas, in the old value system, the self always had to be subordinated to patterns of collectivity, these new 'we' orientations are creating something like a co-operative or altruistic individualism. Thinking of oneself and living for others, once considered a contradiction in terms, is revealed as an internal connection. (Beck & Beck-Gernsheim 2002:28)

Självhjälpslitteraturen tar gärna fasta på tanken om den altruistiska människan och dess inneboende möjligheter. Ehdin har en idé om ursprunget till den:

I grunden är människan altruistisk, det vill säga att hon vill göra gott för andra. Det är inte bara den starkaste som överlever utan Darwin formulerade även teorin om gruppselektion. Han såg att i den biologiska världen offerar sig enstaka individer för gruppens fortlevnad. Då kan deras egen arvs massa leva vidare i stället för att hela gruppen utplånas. Alltså är ett självuppoffrande, altruistiskt beteende en stark drivkraft i evolutionen. Kärleken till nästan är ett naturligt inslag i människans utveckling och fortlevnad. (Ehdin 2005:131)

Einhorns *Konsten att vara snäll* bygger helt och hållet på detta ideal:

Det finns de som hävdar att människan i grunden är ond. Och att mycket av det som sker människor emellan är ondskefullt. Jag håller inte med. Min uppfattning är istället den motsatta: det mesta vi gör för varandra är gott. De allra flesta människor strävar i grunden efter att göra det som är rätt. (Einhorn 2005:16)

Einhorn driver också tesen att det är helt acceptabelt med egoistiska motiv till handlingar, det gör till och med förmodligen resultatet bättre:

Äkta snällhet är en vilja att göra gott och att omsätta denna vilja i handling. Motivet för att vara snäll kan variera, och det kan mycket väl vara egoistiskt, så länge omtanken om medmänniskan finns där och handlingen är god. Och till slut är det inte tanken utan handlingen som räknas. (Einhorn 2005:71)

Att inte kompromissa med sig själv och sina ambitioner är ett bärande inslag i böckerna. Det handlar ofta om att ge sig själv plats. ”Utgå från det som fyller dig med glädje och ger ditt liv mening. Du är viktig och värdefull – ge dig själv utrymme att vara den du är” (Ehdin 2005:290). Att på detta sätt sätta sig själv i första rummet kommer dock alltid andra till gagn. Törnblom berättar en historia ur sitt eget liv som lär läsaren att det ibland kan vara bättre att backa ur än att göra något som man inte vill:

Ibland är det läskigt att säga ifrån eller berätta att vi ändrat oss, men det är alltid bäst att göra det. om jag hade fortsatt samarbetet med Malin fastän jag egentligen inte ville skulle jag förmodligen

tycka riktigt illa om henne till slut, i värsta fall skulle jag försöka hitta massa fel hos henne för att rättfärdiga att jag inte längre hade tid med hennes projekt. Nu handlade mitt avhopp bara om mig och min tid, inte om henne, vilket är mer rättvist eftersom det var så det låg till. (Törnblom 2005:62)

Så här beskriver Ehdin händelseförloppet för den läsare som tar hennes ordinerade tolv veckor på sig till att i ensamhet reflektera över hennes bok, trots en initial risk för att uppfattas för egoistisk:

Det är viktigt att trivas i sitt eget sällskap för du får spendera en hel del tid på 'en man hand'. Därför kan det uppfattas som en egoistisk period, men den är helt nödvändig för att komma vidare. Ju mer du utvecklas desto mindre betydelsefull blir du själv och dina egna behov. Det som brukar kallas för ego existerar inte. Behov av att hävda dig, synas och döma andra blir allt mindre intressant – att leva i nuet och det som du kan göra för andra blir viktigare. (Ehdin 2005:287)

Det som Beck och Beck-Gernsheim kallar för "thinking of oneself and living for others" (Beck & Beck-Gernsheim 2002:28) genomsyrar också dessa rader:

Den som är snäll är inne på en väg mot framgång. Faktum är att jag tror att snällhet är den viktigaste enskilda faktorn när det handlar om hur framgångsrika vi blir i våra liv. Så om vi inte är snälla av någon annan anledning så kan vi vara det för vår egen skull – för att vi vill bli framgångsrika i våra liv. (Einhorn 2005:149)

Argumentet för att vara snäll är alltså inte att man ska vara det för någon annans skull utan enbart för sin egen, för att bli framgångsrik. Samtidigt ligger böckernas emfas ständigt på att vårda sina relationer och interagera med andra människor på bästa sätt. Det är som om den altruistiska människan fortfarande mer är ett eftersträvansvärt ideal än ett medfött arv, som Ehdin hävdar. Ibland tycks det behövas lite hjälp på vägen. Kåver ägnar ett helt kapitel åt vikten av att acceptera andra människor. Hon skriver:

Att medvetet göra dig uppmärksam på allt du vet om en människa och hennes situation och göra det på ett neutralt sätt, utan dömande, kan ofta väcka din empati och medkänsla gentemot henne. Särskilt om du känner till att den andra har eller haft det svårt i sitt liv. Att då ägna tid till att försöka betrakta personens situation så mångsidigt som möjligt, på gott och ont, kan kanske även göra dig lite mer ödmjuk inför livets utmaningar och hur svårt vi alla ibland har det. (Kåver 2005: 100)

Här är den personliga vinsten alltså insikt samt ödmjukhet inför livets utmaningar. Även Nilsonne ger handfasta råd om hur man ska vara för att vårda sina relationer. Den här gången med det uttalade individuella målet, att skaffa fler vänner:

Om ingen vill umgås med Anders beror det sällan på hans längd, omfånget på hans muskler, hans IQ eller frisyr. Däremot kan det ha mycket att göra med hur Anders behandlar andra. Lyssnar han? Är han vänlig? Håller han sina löften? Gör han något för de andra? Kan vi svara ja

på de frågorna kommer Anders antagligen att ha vänner, helt oavsett hurdan han är för övrigt. Det här är goda nyheter för dig som skulle vilja ha fler vänner –du behöver inte genomgå någon större förvandling, du kommer långt med att utveckla din förmåga att umgås. (Nilsson 2005:92f)

Det tycks alltså alltid finnas en personlig vinst med att vara snäll mot andra.

Missuppfattningen att man skulle förlora något på att vara snäll tillbakavisas ännu en gång av

Einhorn:

Människor berättar ibland för mig att andra säger till dem att de är ”för snälla” och att de måste börja se om sig själva i stället. Jag tror att just detta ”i stället” är fällan som människor kan falla i. För det handlar inte om att vara snäll mot sig själv *i stället* för att vara snäll mot andra. Ett av de bästa sätten att vara snäll mot sig själv är just att vara snäll mot andra. (Einhorn 2005:70)

Böckerna hävdar alltså aldrig att man *borde* vara snäll och göra gott mot andra, utan framförallt att det finns en personlig vinning med detta förfarande. På det sättet stämmer det att det är det individualiserade samhället som har skapat en altruistisk etik. Idén om en altruistisk etik kan i likhet med idén om att det är de egna tankarna som skapar omvärlden, leda till att individen får axla samhällsproblem. Om tanken är att människan drivs av en inneboende godhet kan detta naturligtvis innebära svårigheter till förståelse för problem mellan olika individer eller samhällsgrupper.

Jag övergår nu till en avslutande diskussion som sammanfattar och diskuterar resultaten av mina inledande frågeställningar.

## AVSLUTANDE DISKUSSION

Självhjälpsböcker har traditionellt blivit utsatta för hård kritik akademiskt. En förklaring till varför skulle kanske kunna vara att de berör. Deras stora framgångar har naturligtvis sina skäl, skäl som går att hitta i vår tidsanda.

Jag ville här peka på teman och tendenser som var centrala i de fem svenska självhjälpsböcker jag undersökte. Jag uppehöll mig framförallt vid tre teman. Det första var hur religion och andlighet blir viktigt, men samtidigt inte är något självklart, utan snarare ett projekt som måste ledas med hjälp av experter, vilka i det här fallet utgjordes av självhjälpsböckernas författare. Det andra temat var hur dessa författare bär sig åt för att vinna trovärdighet som experter i en tid när inga auktoriteter längre har någon självklar status. Det tredje temat var hur självhjälpsböckerna kan sägas manifesteras en individualisering av samhället genom tillhandahållandet av pragmatiska lösningar för sina läsare istället för ifrågasättande samhällskritik.

För att kunna knyta an böckerna till vår tid använde jag mig av Giddens och Beck & Beck-Gernsheims teorier med tanken att de skulle förklara den undersökta självhjälpslitteraturens plats i vår samtid, samt ge svar på varför vissa teman tycks viktigare än andra.

Vad gäller intresset för religion och andlighet kan svaret sökas på flera håll. Det generella intresset för religion är åter nyvaknat efter att kyrkan förlorat sin traditionella makt i samhället. Giddens menar att detta beror på att människor nu mer än någonsin behöver stabilitet i sin tillvaro och att religion kan vara ett sätt att uppnå detta. Symptomatiskt för självhjälpslitteraturen är dock att denna religiositet mer liknar ett personligt projekt än en självklar tro på en högre makt. Religion är inte något som finns där, det är något man skaffar sig. För att lyckas med detta projekt behöver man vägledning och här står böckernas författare gärna till tjänst. Att ordet andlighet tycks föredras framför religion är en markör på att det handlar om något mer personligt än de traditionella religionerna. Man kan dock hämta inspiration från dessa men bör helst sätta upp personliga gränser mot dem. Läsaren får flera handfasta och konkreta tips från författarna på hur de ska gå till väga för att komma i kontakt med och utveckla sin högst personliga religion. Detta skulle jag vilja se som ett typiskt svenskt fenomen. Religion finns inte upptaget i någon av den amerikanska forskning som har gjorts på självhjälpslitteratur och lämnas inte heller något utrymme i de aktuella bästsäljande

amerikanska självhjälpsböckerna.<sup>6</sup> En gissning skulle kunna vara att detta beror på att Sverige är ett mer sekulariserat land än USA och att människor här därför behöver mer stabil handledning och hjälp för att hitta någon slags andlighet. De amerikanska böckerna har av tradition varit långt mer inriktade på kärleksförhållanden och framförallt det svåra spelet mellan man och kvinna, något vi inte alls ser lika mycket av i Sverige, möjligen för att jämställdheten kommit längre här. Detta är antaganden, men det är min fasta övertygelse att de bäst säljande böckerna i ett land också säger något om dess invånare och deras behov.

Självhjälpsböckernas författare blir viktiga ledsagare för människorna som läser dem. Giddens menar att det senmoderna samhället är ett risksamhälle där vi behöver ledning av experthjälp, men vi behöver också försäkra oss om att vi valt rätt expert. I ett samhälle där inga auktoriteter längre är självklara måste författarna alltså hela tiden övertyga läsarna om sin expertis. Jag menar att de gör detta på två motsatta sätt. Dels finns en tendens att på ett mer traditionellt sätt lansera sig som en guru för läsarna och försöka övertyga dem med hjältesagor om hur man till exempel räddat liv. Kanske är det symptomatiskt att de som tydligast gjorde detta, Einhorn och Nilsonne, också hänvisade till sina yrkesroller som läkare, vilket fordom var en självklar auktoritet. Den mer tydliga tendensen är dock att författaren snarare antar rollen av en tvivlande bundsförvant och delar med sig till läsaren av sina egna tillkortakommanden och snedsteg. Detta är ett högst modernt sätt att understryka sin auktoritet, genom att inte se den som något självklart visar man att man är reflekterande och tillhör den senmoderna expertis som enligt Giddens drivs fram ”av själva tvivlets princip” (Giddens 1991:231).

Självhjälpslitteratur har fått mycket kritik för är att genren som sådan individen axla ansvar för problem som istället borde lösas på ett strukturellt plan. Detta är också den kritik som Beck & Beck-Gernsheim lägger på hela vårt senmoderna samhälle. Jag har pekat på två sätt på vilka självhjälpslitteraturen manifesterar denna tendens. Dels görs det genom det återkommande påståendet att varje människa kan påverka sin omvärld genom att ändra sina tankar kring den. Det andra sättet på vilket böckerna manifesterar denna individualisering är genom tanken om den altruistiska människan. Självhjälpslitteraturen tycks mena att det finns en inneboende godhet hos varje människa och att den är nog för att åstadkomma stora förändringar. Man bör leta efter den hos sig själv för att lyckas bättre i livet. Det framhålls gång på gång att det finns personliga vinster att hämta för den som är god. Detta ideal menar Beck & Beck-Gernsheim följer naturligt av ett individualiserat samhälle.

---

<sup>6</sup> Till exempel Philip McGraws *Angelägenheter*



Rädsla för att självhjälplitteraturen ska passivisera och få människor att anpassa sig själva istället för att angripa systemfel har ventilerats gång på gång.<sup>7</sup> Naturligtvis visar dessa böcker upp en ensamhet och utsatthet som drabbar individen i vårt samhälle idag. Men att angripa självhjälplitteraturen för samhällsproblemen anser jag vara att börja i fel ände. De här böckerna har aldrig utgivit sig för att vilja utmana rådande samhällsordning, utan finns där för att hjälpa människor att hantera sitt liv under rådande omständigheter, vilket det uppenbarligen finns ett stort intresse och behov av.

Jag tror det kan finnas svårigheter med den mycket reserverade inställningen till genren som återfinns hos många forskare. Exempelvis tror Boynton (2003) att forskare kan erbjuda alternativ till böckerna, eller att varnande forskning om dem skulle kunna stoppa dem. Detta tror jag är en orealistisk föreställning som sätter käppar i hjulet för den forskning som vore mer relevant, nämligen att undersöka innehållet och se vad denna litteratur kan säga om vår samtid och vilka problem den präglas av. En sådan mer öppen inställning skulle ge intressantare resultat som skulle öppna för en diskussion om vad som kan göras åt existerande problem på ett samhällsligt plan, istället för att uppehålla debatten vid hur man ska gå till väga för att få människor att sluta läsa dessa böcker. Jag anser det också viktigt att ta med sig Lichtermans (1992) insikt att självhjälplitteratur aldrig blir mer än "a thin culture" för sin publik, och att man därför inte får övervärdera dessa böckers betydelse för sina läsare.

Forskarens reserverade inställning till genren har också pekats ut som skäl till att så få akademiska studier har gjorts. Jag anser området behöver utforskas mer, inte minst i Sverige där ingen forskning alls har bedrivits på just självhjälplitteratur, trots att genren under flera år har blivit allt mer populär även här.

"För att vi ska kunna bli irriterade på och känna oss kränkta av någon eller något så krävs det att någonting hos oss själva är hotat" (Törnblom 2005:113) skriver Törnblom angående irritation i *Självkänsla nu!* Jag skulle drista mig till att påstå att anledningen till att självhjälpsgenren förmår uppröra så heta känslor är samma anledning som varför den berör, den snuddar vid oerhört betydelsefulla områden av livet för de flesta människor i vår tid - något som kan vara nog så hotfullt.

---

<sup>7</sup> Jmfr t.ex. Crawford (2004), Hochschild (1994), Simonds (1996) och Singleton (2003).

## Litteraturlista:

- Beck, Ulrich & Beck-Gernsheim Elisabeth 2002: *Individualization*. London: Sage.
- Boynton, Petra 2003: Abiding by *The Rules*: Instructing women in relationships. I: *Feminism & Psychology* 13 (2): 237-245.
- Crawford, Mary 2004: Mars & Venus collide: a discursive analysis of marital self-help psychology. I: *Feminism & Psychology* 14 (1): 63-79.
- Ehdin, Sanna 2005: *12 veckor till ett självläkande liv*. Stockholm: Bokförlaget Forum.
- Einhorn, Stefan 2005: *Konsten att vara snäll*. Stockholm: Bokförlaget Forum.
- Giddens, Anthony 1997: *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos.
- Hochschild, Arlie Russell 1994: The commercial spirit of intimate life and the abduction of feminism: Signs from women's advice books. *Theory culture & society* 11(2): 1-24.
- Kåver, Anna 2005: *Att leva ett liv inte vinna ett krig. Om acceptans*. Stockholm: Bokförlaget Natur och kultur.
- Lichterman, Paul 1992: Self-help reading as a thin culture. *Media, Culture & Society*, 14, 421-447.
- Nilsson, Åsa 2005: *Vem är det som bestämmer i ditt liv. Om medveten närvaro*. Stockholm: Bokförlaget Natur och kultur.
- Simonds, Wendy 1996: All consuming selves: Self-help literature and women's identities. I: Grodin, Debra & Lindlof, Thomas (red.) *Constructing the self in a mediated world*. London: Sage.
- Singleton, Andrew 2003: Men's bodies, men's selves: men's health self-help books and the promotion of health-care. *International Journal of men's health*, 9.
- Törnblom, Mia 2005: *Självkänsla nu! Din personliga coach visar hur*. Stockholm: Bokförlaget Forum.