

# Det är inte hur du har det, det är hur du tar det - eller?

En diskursanalys av tre självhjälpböcker

Av Moa Carlstedt

---

LUNDS UNIVERSITET  
Socialhögskolan

Kandidatuppsats (SOPA63)  
VT 14



Handledare: Håkan Johansson

# Abstract

Author: Moa Carlstedt

Title: It isn't how you have it, it's how you handle it. A discourse analysis about three self-help books [translated title]

Supervisor: Håkan Johansson

Assessor: Anna Angelin

The aim of this study has been to examine how the individual is represented in three self-help books and to distinguish dominant discourses in these same books. This has been made through a social constructionist approach. The self-help books that made up the basis for this essay were chosen in the following ways: they can be identified as self help books, and they have had high sales numbers; I thereby presume a general public appreciated them. Further the themes of the books were general human problems such as self-esteem and happiness. The method used was critical discourse analysis and as analytical tool Fairclough's three-dimensional model was used. The theoretical perspectives of the study were critical discourse analysis and Bauman's and Giddens concepts of individualization. The results illustrated that the books share common ways in how to represent the individual, and three dominant discourses could be identified. These discourses were: the journey from the bottom to the top, positive thinking as the overall answer, and the taboo of the victim role. Further the result was that the individual in the books was represented as free to choose, and responsible for her situation.

Keywords: individualization, critical discourse analysis, self-help literature, positive thinking, Bauman, Giddens

# Innehållsförteckning

1. INLEDNING.....	1
1.1 Bakgrund.....	1
1.2 Problemformulering.....	2
1.3 Syfte och frågeställningar.....	3
2. TIDIGARE FORSKNING.....	3
2.1 Självhjälpslitteratur.....	3
2.2 Historia och positivt tänkande i självhjälpslitteratur.....	5
3. TEORI.....	6
3.1 Diskursanalys som teori och metod.....	6
3.1.1 Diskursanalys och Socialkonstruktivism.....	6
3.1.2 Kritisk diskursanalys .....	7
3.1.3 Faircloughs tredimensionella modell: diskursordning.....	8
3.2 Identitet och individualisering.....	10
3.2.1 Det reflexiva jaget.....	10
3.2.2 Från fast till flytande.....	11
4. METOD OCH MATERIAL.....	12
4.1 Urval.....	12
4.2 Litteratursökning.....	13
4.3 Empiri.....	13
4.4 Metodens förtjänster och begränsningar.....	14
4.5 Tillförlitlighet och förförståelse.....	15
4.6 Etiska överväganden.....	16
4.7 Tillvägagångssätt vid analys.....	17
5. ANALYS OCH RESLUTAT.....	18
5.1 Diskursordning.....	18
5.2 Dominerande diskurser.....	18
5.2.1 ”Resan” .....	19
5.2.2. ”Positivt tänkande och tankens kraft som svaret på allt” .....	21
5.2.3 ”Att inte vara ett offer”.....	24
5.3 Hur beskrivs individen i självhjälpsböckerna?.....	26
5.3.1 Individen beskrivs som ”fri att välja” och ansvarig för sitt välmående.....	26

6. AVSLUTANDE DISKUSSION.....28

7. REFERENSER.....31

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

”Jag är inte samma människa idag som jag var igår. Sanningen är att vi föds på nytt i varje sekund. Jag är en ny människa var morgon jag stiger upp. Min granne är en ny människa var morgon han stiger upp. En ny människa blir till hela tiden. I detta finns enorma möjligheter! Jag kan alltså välja att tänka tankar som är bra för mig. Och jag kan medvetet ändra tankar som inte är bra för mig. Läs stilla: Jag påverkar varje tanke jag tänkte. Jag skapar den jag är med mina tankar” (Pollak 2004 s, 21-22).

Ovanstående citat är hämtat från en känd svensk självhjälpsbok: ”Att välja glädje”, skriven av Kay Pollak. Han, tillsammans med flera andra är framgångsrika inom den genre som kallas för självhjälplitteratur, alltså böcker som syftar till att hjälpa läsaren att hjälpa sig själv.

Självhjälpsböcker är inte något nytt fenomen utan har funnits sedan en lång tid tillbaka. Redan i slutet av 1880-talet fanns självhjälpsböcker med religiösa budskap till läsaren (Woodstock 2005 s, 155). Idag finns det självhjälpsböcker för de flesta problem: att gå ner i vikt, att bli fri från sin perfektionism eller för att få bättre självkänsla. Gemensamt för dessa böcker är många gånger att de vilar på ett antagande om att positivt tänkande kan lösa de flesta problem (ibid.).

I artikeln ”Positivt tänkande har ersatt bönen”<sup>1</sup> talar journalisten Mathlein (2010) om det han valt att kalla för självhjälpsindustrin. Alltså bland annat om dessa böcker som säger sig ha lösningen på allmänmänskliga problem och Mathlein (2010) menar att vad dessa böcker ofta har gemensamt är att de alla vilar på antagandet att positivt tänkande kan lösa de flesta situationer (Mathlein 2010). Alltså kan du, genom att ändra ditt tankesätt så också ändra din livssituation (ibid.).

Strukturförklaringar eller samhällsstrukturer i dessa böcker är i stort sett obefintliga menar Mathlein (2010) och fokus ligger enbart på individen och på hur hon själv kan ta sig dit hon vill eller lösa det problem som hon avser lösa. Han skriver: ”I självhjälpsvärlden tycks man glömma att villkoren för det mänskliga livet har sina mörka sidor – och att vi behöver andra människor” (Mathlein 2010). I artikeln riktar han vidare kritik mot det han kallas självhjälpsindustrin och menar, som citatet ovan vittnar om, att individen blir ansvarig för sitt välmående och likaså skyldig om hon inte mår bra (ibid.). Denna artikel och i synnerhet vad Mathlein (2010) skriver om synen på individen i dessa böcker inspirerade mig till val av ”angreppssätt” eller utgångspunkt i arbetet med denna uppsats. Jag bestämde mig

---

<sup>1</sup> [http://www.svd.se/kultur/understrecktet/positivt-tankande-har-ersatt-bonen\\_5534995.svd](http://www.svd.se/kultur/understrecktet/positivt-tankande-har-ersatt-bonen_5534995.svd)

för att studera böckerna utifrån hur individen beskrivs i dem, detta med hjälp av teori om identitet och individualisering.

Denna studie ämnar studera tre självhjälpsböcker med hjälp av kritisk diskursanalys som teori och metod samt med teori om identitet och individualisering.

## 1.2 Problemformulering

För att förstå begreppet självhjälp och i det här fallet självhjälpsböcker behöver vi förstå samhället vi lever i. Vi lever i en tid av individualisering och i ett numera individualiserat samhälle (Dawson 2012 s, 206). Det finns olika åsikter och meningar om vad denna individualisering har för konsekvenser för oss människor som lever i denna tid. Beck (2000) talar om ökad frihet för individen och om ett liv ”bortom klassamhället” (Beck 2000 s, 125). En människas öde är alltså inte längre beroende av sin klassbakgrund utan numera har ett personligt värde och ett personligt öde (Beck 2000 s, 129)

Å andra sidan talar man om ett samhälle där individen allt mer ställs till svar för den situation hon befinner sig i, det vill säga om ett skuldbeläggande av individen själv. Man anser att hennes *val* fört henne dit hon är idag (Bauman 2009, s 58), något som också Mathlein (2010) skrev i artikeln i tidningen Svenska dagbladet (SVD). Frihet, valfrihet och ansvar är återkommande begrepp då man talar om individualiseringen av samhället (Bauman 2009 s, 59).

Självhjälpsböcker skulle med andra ord kunna ses som en produkt av individualiseringen av samhället och dess syn på identitet/individen. Jag började således ställa mig dessa frågor: Vad står egentligen i böckerna? Vilka är dess budskap? Kan de ses som en produkt av något större? Vem får säga något? Vad är det som gör att dessa böcker blivit så populära? Vem är det som läser böckerna? Grundar sig böckernas uppkomst i något större? Är det skrivna språket en form av maktutövning? Hur stor betydelse har det för skapandet av normer och verklighet? Inom diskursanalysen menar man att språket i allra högsta grad påverkar skapandet av verkligheten och upprätthåller eller ifrågasätter rådande normer (Winther Jørgensen & Philips 2000 s. 15). Språket ger oss tillträde till verkligheten och det är också genom det som ”representationer av verkligheten” skapas, en verklighet som egentligen speglar den redan existerande verkligheten. Språket bidrar alltså till att ”skapa” denna verklighet (ibid.). Vad Winther Jørgensen & Philips (2000) menar är att språk är en form av maktutövning och att genom språket reproduceras normer och ”verkligheter” (ibid.). Man kan då säga att dessa självhjälpsböcker, eller författarna till dem, utövar en form av

makt då de skriver till oss läsare. De skapar en ”verklighet” genom det skrivna ordet och denna ”verklighet” ämnar jag titta närmare på i denna studie.

Jag anser att studiens ämne är relevant för socialt arbete och att individualiseringen av samhället i hög grad påverkar det praktiska sociala arbetets utformande. Vidare är socialt arbete en mångfacetterad disciplin bestående av många ämnen. Att diskutera vad som politiskt händer i vårt samhälle samt frågor kring makt är en viktig del av socialt arbete.

## 1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att med en socialkonstruktivistisk utgångspunkt undersöka hur individen beskrivs i tre självhjälpsböcker. Ett vidare syfte är att identifiera diskurser som dominerar i böckerna, det vill säga de diskurser som får störst plats och som lämnas oemotsagda.

Studiens frågeställningar lyder:

- Vilka är de dominerande diskurserna i självhjälpsböckerna?
- Hur beskrivs individen i samma böcker?

## 2. Tidigare forskning

I detta avsnitt kommer jag att presentera tidigare forskning om självhjälp och självhjälpsböcker, förklara vissa begrepp samt skriva kort om de teman som varit dominerande i självhjälpslitteraturen från 1900-talet och fram till idag. Detta för att ge en orientering av kunskapsläget inom det område jag ämnar undersöka och för att få en bakgrund till det studien alltså kommer att handla om.

### 2.1 Självhjälpslitteratur

En relevant fråga att inledningsvis ställa sig är förstås: vad är självhjälp?

Bergsma (2008) definierar begreppet på följande vis: ”the act of helping or bettering one self without the aid of others” (Bergsma 2008, s 343). Självhjälp kan också beskrivas som att en person handskas med ett problem utan att få professionell hjälp och de böcker som uppfyller ovanstående kriterier kan därför definieras som just självhjälpsböcker (ibid.).

Det finns självhjälsböcker för de allra flesta problem eller situationer: om du ska stanna hos eller lämna din partner, hur du kan handskas med depression eller hur du bäst kommunicerar med din partner. Det finns till och med böcker om huruvida du ska ta ditt liv eller inte (Bergsma 2008, s 342).

Några vanliga teman i dessa böcker är personlig utveckling, relationer, ”coping” alltså att lära sig hantera något, stress till exempel samt frågor kring identitet (Bergsma 2008 s, 344).

Böckerna säljer bra i västvärlden länder och Bergsma (2008) använder sig vidare av Starkers (1989) resonemang kring varför självhjälsböcker blivit så populära, alltså varför de säljer så bra. Han menar att det handlar om kostnad, det är billigare att köpa en bok än att gå till en psykolog. Vidare är böckerna lättillgängliga och finns överallt och kan läsas var som helst, i avskildhet och i lugn och ro och man behöver därför inte heller uppsöka läkare eller psykolog. Något annat, som tros vara en anledning till böckernas popularitet är spänning, att du som läsare blir en del av en grupp som söker svar på något (Bergsma 2008 s, 342).

Bergsma (2008) menar att de första självhjälsböckerna kom redan för cirka 200 år sedan och att böckerna har sitt ursprung i USA som en del av ”den amerikanska drömmen” (Bergsma 2008 s, 247). Det finns alltså självhjälsböcker för de flesta åkommor eller problem och de används ibland inom sjukvården vid till exempel vissa mentala problem. En kritik som riktats mot böckerna är att det inte finns evidens för hur eller om de fungerar, många av böckerna har inte blivit empiriskt testade (Redding *et al* 2008 s, 538).

En studie på över 100 självhjälsböcker, utförd av Rosen (1987) påvisade ett antal svårigheter vid användning av självhjälsliteratur (ibid.). För det första kom man fram till att självhjäls tekniken kan vara svår att förstå sig på och således svår att ensam utföra (ibid.). Vidare menade man att självhjälsböckerna kan ha motsatt effekt och alltså snarare stjälpa än att hjälpa (ibid.). Slutligen kritiserades böckerna för att sakna empiriskt stöd i huruvida de är effektiva eller inte (ibid.).

I samma studie kom man också fram till de positiva effekter som man anser att självhjälsböcker kan ha. För det första kan man genom självhjälsböcker nå ut till ett stort antal människor, alltså fler kan tänkas få hjälp på grund av böckernas lättillgänglighet (ibid.).

Vidare talar man om kostnadseffektivitet, att det alltså blir en ekonomisk avlastning för vård och omsorg om en person får hjälp av en bok istället för av en professionell, som till exempel en psykolog (ibid.). Man talar också om autonomi och ökad självständighet för individen då hon istället för hjälp av andra, hjälper sig själv (ibid.).



## 2.2 Historia och positivt tänkande i självhjälpslitteratur

I artikeln ”Vying Constructions of Reality: Religion, Science and ”Positive Thinking” in Self-Help Literature” talar Louise Woodstock om positivt tänkande i självhjälpslitteratur, som hon menar är genrens kärna (Woodstock 2005 s, 156). Hon gör en historisk tillbakablick och talar om hur teman i litteraturen förändrats med tiden. Från 1880 till 1910 var religiösa budskap och uppmaningar vanliga inom självhjälpslitteraturen. På 1940-talet ändrade många av böckerna ”tema” från religion till psykologi och läsaren uppmanades att utforska de negativa orsakerna till sin ohälsa eller olycka (Woodstock 2005 s, 155). Senare, på 1980 och 1990-talen, hade positivt tänkande blivit en del av det som kallas för populärpsykologi och detta avspeglades i självhjälpsböckerna. När man talar om positivt tänkande talar man ofta om att tankar skapar verklighet och att du således genom att ändra ditt tankemönster också ändra din verklighet (Woodstock 2005 s, 156). Woodstock (2005) menar lik som Bergsma (2008) att individen isoleras från sitt sammanhang och sägs kunna ändra sin situation genom positivt tänkande, detta utan interaktion eller hjälp från andra (Woodstock 2005 s, 155).

Något annat som blivit allt mer populärt för denna tid var det så kallade ”spirituella” och hur man kan ersätta de negativa tankarna med positiva, från en negativ dåtid till en positiv nutid (Woodstock 2005 s, 156).

Det tema som de allra flesta självhjälpsböcker har gemensamt har varit och är fortfarande positivt tänkande, alltså att man genom att tänka positiva tankar kan bli frisk, hälsosam och lycklig. Individen kan, enligt detta synsätt, ensam åstadkomma det hon vill utan påverkan av social interaktion (ibid.). Vidare talar Woodstock (2005) om religionens betydelse i självhjälpslitteraturen och skriver att självhjälpsböcker från 1880-talet och framåt var påverkade av protestantismen. Således löd budskapet ofta att individen själv kunde finna det gudomliga, utan hjälp av någon utomstående. Individen kunde likaså söka sin väg till ett hälsosamt liv och till lycka på egen hand utan vägledning, annat än från sig själv och Gud (Woodstock 2005 s. 174). Även under 1990-talet var temat fortfarande individens förmåga att skapa sig det liv hon ville och nu talade man om att se inåt för att hitta svar (ibid.).

Två begrepp som Woodstock (2005) återkommer till i sin text och som hon menar har haft inverkan på självhjälpslitteraturen är religion och ”det spirituella”. Hon försöker också göra en distinktion mellan de båda begreppen i sammanhanget men menar att detta är svårt (ibid.). Hon menar att man inom de båda ”inriktningarna” har en stark tilltro till någon form

av en högre makt och likaså är en relation till denna makt centralt. Ritualer, praktik och moraliskt beteende som skapar relationen till den högre makten är också viktigt inom de båda ”inriktningarna” (ibid).

Även om teman i självhjälpslitteratur alltså har ändrats med tiden, så finns ett generellt gemensamt tema fortfarande och har alltid funnits och som tidigare nämnts, positivt tänkande. ”The self”, det vill säga du själv har alltid också varit återkommande och genrens utgångspunkt (Woodstock 2005 s, 176).

## 3. Teori

I följande avsnitt kommer jag att redogöra för denna studies teoretiska utgångspunkter, nämligen: Kritisk diskursanalys som teori och metod samt teori om identitet och individualisering. Under separata rubriker kommer jag att redogöra för teorierna/metoden samt motivera varför de blev grund till denna studie.

### 3.1 Diskursanalys som teori och metod

Diskursanalys fungerar både som teori och metod och är en kvalitativ metod med syfte att analysera olika diskurser, vad de egentligen säger, hur de kan tolkas och vilka sociala konsekvenser de kan tänkas ha/ge/få (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 7). Med diskurs menar man ”ett bestämt sätt att tala om och förstå världen (eller utsnitt av den)” (ibid.).

Valet av diskursanalys som teori och metod i denna studie grundar sig i att jag ansåg kritisk diskursanalys passande som både teori och metod då den intresserar sig för frågor kring makt och ser språk som en form av makt. Då jag i denna studie ämnar analysera just text och det skrivna ordet och med fokus på vad som sägs och hur individen beskrivs i dessa texter, ansåg jag diskursanalys som teori och metod bäst passande för studien.

#### 3.1.1 Diskursanalys och Socialkonstruktivism

Det finns en rad olika sätt på vilka man kan använda diskursanalys i forskning, det är alltså svårt att exakt definiera dess innebörd och innehåll. Man brukar dock tala om tre huvudriktningar inom det diskursanalytiska fältet: diskursteori, diskurspsykologi och kritisk diskursanalys (ibid.). Vad dessa tre angreppssätt har gemensamt är att de har en socialkonstruktivistisk utgångspunkt (Winther Jörgen & Philips 2000 s, 11).

Socialkonstruktivism är en bred teori, innehållande flera teorier om samhälle och kultur (ibid.). Winther Jörgensen & Philips (2000) använder Vivienne Burrs (1995) tre delar av socialkonstruktivismen som delas av de tre diskursanalytiska angreppssätt som tidigare nämnts: att man ställer sig kritisk till självklar kunskap. Vår bild av världen är beroende och påverkad av vår kunskap och av de kategoriseringar vi gör. Alltså kan man säga att vår ”verklighet” snarare är en produkt av våra kategoriseringar än av en objektiv verklighet (ibid.). Winther Jörgensen & Philips (2000) utvecklar Burrs (1995) teori om syn på verkligheten: den är beroende av historia och kultur. Alltså är synen på verkligheten högst beroende av vilken kontext du lever i och vilken historia som präglar denna kontext. Din världsbild hade kunnat se annorlunda och likaså kan den förändras över tid (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 11).

En annan grundpremiss är sambandet mellan kunskap och sociala processer och man menar att kunskap är något vi skapar i interaktion med varandra och på så vis skapar vi likaledes ”sanningar” och det som är ”falskt” (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 12).

Ytterligare en gemensam premiss för de tre angreppssätten är sambandet mellan kunskap och social handling (ibid.). Med detta menas att i vissa världsbilder ses en handling som naturlig men i en annan som otänkbar och anledningen till denna skillnad är den sociala konstruktionen av kunskap (ibid.).

Ytterligare en gemensam nämnare för angreppssätten är dess syn på subjekt och språk. man menar att ”(...) vårt tillträde till verkligheten alltid går genom språket. Med hjälp av språket skapar vi representationer av verkligheten, som aldrig bara är speglingar av en redan existerande verklighet – representationerna bidrar till att skapa den” (Winther Jörgensen & Philips 2000 s. 15). Man menar inte att verkligheten inte finns, den fysiska världen existerar men får enbart betydelse genom diskurs (ibid.). Utifrån detta kändes valet av diskursanalys som teori och metod för denna studie mycket relevant. Det vill säga utgångspunkten att verkligheten blir verklighet genom språket och att det bidrar till att skapa en ”verklighet”. Diskursanalysen ämnar utmana denna syn på ”verklighet”, vilket jag kommer att redogöra för under nästa rubrik.

### 3.1.2 Kritisk diskursanalys

Den kanske mest kända kritiska diskursanalytikern är Norman Fairclough (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 66) och det är också hans teori och metod som jag kommer låta mig inspireras av i denna studie

Kritisk diskursanalys är kritisk i den mening att den ser det som sin uppgift att klarlägga den diskursiva praktikens roll i upprätthållandet av den sociala värld, inklusive de sociala relationer, som innebär ojämlika maktförhållanden. Syftet är att bidra till social förändring i riktning mot mer jämlika maktförhållanden i kommunikationsprocesserna i samhället som helhet (Winther Jørgensen & Philips 2000 s, 69).

Den kritiska diskursanalysen ämnar undersöka relationen mellan diskurs, makt, dominans och social ojämlikhet (van Dijk 1993 s, 249). Diskursens betydelse av re- och produktion av rådande norm(er) är också något som man inom den kritiska diskursanalysen intresserar sig för (*ibid.*). Vidare ämnar man undersöka hur eller på vilket sätt strukturer, strategier eller sätt att tala eller att skriva om något, detta man kallar för den kommunikativa händelsen, spelar roll i upprätthållandet eller skapandet av rådande norm (van Dijk 1993 s, 250). Inom kritisk diskursanalys är makt ett centralt begrepp och man ställer sig frågor som: Vem har tillgång till diskursen? Vem säger något? Vilken är den rådande normen? (*ibid.*). Man talar också om diskurs som en betydelsefull form av social praktik och då en social praktik som både konstruerar den sociala världen och konstruerar andra sociala praktiker. Diskursen, menar man, både skapar och omformar sociala strukturer samtidigt som den speglar dessa (Winther Jørgensen & Philips 2000 s, 68).

Diskursanalys som metod innebär inte bara att identifiera diskurser utan att tänka på vad som egentligen sägs, vad som kan tänkas ligga bakom diskursen (Winther Jørgensen & Philips 2000 s, 28). Likaså ämnar man leta efter mönster i det som sagts och diskutera vilka sociala konsekvenser dessa diskurser och mönster kan tänkas få.

### 3.1.3 Faircloughs tredimensionella modell: diskursordning

Faircloughs tredimensionella modell är en ram för analys och således metodologiskt användbar (Winther Jørgensen & Philips 2000 s, 74). Denna modell består av tre dimensioner och den används vid forskning av samhälle och kommunikation och dess huvudbegrepp är: text, diskursiv praktik samt social praktik (*ibid.*). I denna studie kommer jag att fokusera på den diskursiva praktiken, som alltså intresserar sig för följande: vad sägs, vem säger något och vad betyder det?

Ett centralt begrepp inom den kritiska diskursanalysen är diskursordningen som består av diskursiva praktiker genom vilka tal och skrift och tal tolkas och produceras (*ibid.*). Ett exempel sjukvårdens diskursordning där det finns diskursiva praktiker som till exempel ett samtal mellan läkare och patient. Vidare finns, inom varje diskursiv praktik, alltså i

konsumtion och i produktion av skrift och tal, olika diskurstyper. Med detta menas genrer och diskurser. När man analyserar en diskursordning letar man efter diskurser som överensstämmer med varandra men också efter diskurser som strider mot varandra och mot det som ses som ”självklarheter” (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 134).

Fairclough (1992) använder sig av två olika definitioner av diskurs. Enligt den första definitionen är diskurs ”språkbruk såsom social praktik” (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 71) den andra definitionen lyder:

som ett sätt att tala som ger betydelse åt upplevelser utifrån ett bestämt perspektiv – det vill säga ett en bestämd diskurs som kan skiljas från andra diskurser, till exempel feministisk diskurs, nyliberaldiskurs, marxistisk diskurs (...) (*ibid.*).

Vidare bidrar diskurs till konstruktionen av sociala relationer, sociala identiteter samt av kunskap och skapar betydelse. En diskurs har huvudsakligen tre funktioner: ”en identitetsfunktion, en ”relationell” funktion och en ”ideationell” funktion” (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 73).

Jag vill understryka att jag låtit mig inspireras av kritisk diskursanalys och alltså inte kommer att följa någon exakt manual utan göra mitt ”eget paket”. Med andra ord har jag valt delar av de element som kunde anses användbara för denna studie. Detta uppmuntrar Winther Jörgensen & Philips (2000) till (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 10). Så länge teorier, metod eller premisser inte strider mot varandra kan man kombinera delar av det diskursanalytiska fältet som man vill och på så vis alltså få sitt ”eget paket” (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 131). I denna studie kommer jag alltså identifiera den eller de diskursordningar som kan urskiljas i empirin. Jag ämnar likaså undersöka vilka diskurser som dominerar i diskursordningen samt hur individen beskrivs i självhjälpsböckerna. Fokus kommer att ligga på studiens frågeställningar: vilka diskurser dominerar? Hur beskrivs individen? Lämnas några diskurser oemotsagda? På så vis fungerar kritisk diskursanalys både som en teori, men också som ett metodologiskt verktyg. Detta som jag såg som både en utmaning och en möjlighet i och med valet av diskursanalys som teori och metod var att diskursanalysen finns i en ”mångvetenskaplig miljö” (Bergström & Boréus 2005 s, 349). Detta innebär alltså att det inte finns någon exakt mall för hur man bör gå tillväga utan det finns en rad olika tekniker och verktyg att använda sig av. Detta såg jag som en utmaning men också som en möjlighet till att utveckla mitt eget metodpaket (*ibid.*).

## 3.2 Identitet och individualisering

Bergström & Borús (2005) menar att diskursanalys som teori bör kompletteras, då den som ensam teori anses svag (Bergström & Boréus 2005 s, 352). Därför kompletterades denna med teori om identitet och individualisering av Bauman och Giddens, två centrala teoretiker inom just individualiseringsfrågan och synen på identitet i denna process.

Individualiseringen av samhället påverkar synen på identitet, det menar Zygmunt Bauman med flera. En definition på identitet i individualiserade samhällen lyder: ”the way in wich identity is transformed from a ”given” into a ”task” and that individuals are encouraged to take responsibility for this task” (Dawson 2012 s, 206). Alltså ses individen i det individualiserade samhället inte längre ses som en ”produkt” av det tillskrivna, medfödda eller nedärvda, utan att den mänskliga identiteten har förändrats från att tidigare vara något givet till att idag vara *en* uppgift (Bauman 2009 s, 176). Denna uppgift är individen själv ansvarig för att utföra på bästa möjliga sätt. Bauman (2009) skriver vidare att:

I vårt »samhälle av individer» antas allt det trassel man kan hamna i vara självförvållat, och får någon det hett om öronen beror det på den olycklige ägaren till öronen själv. Det goda och det dåliga som fyller en persons liv har hon bara sig själv att tacka för eller kan hon bara ge sig själv skulden för (Bauman 2009 s, 18).

### 3.2.1 Det reflexiva jaget

En annan sociolog, Giddens (1998), talar också om individualiseringen och dess konsekvenser för individer i processen. Även han menar att individer i västvärlden idag är med och ”skapar” sitt liv i större utsträckning än vad tidigare generationer gjort (Giddens 1998 s, 36). Han menar vidare att välfärdsstaten får allt mindre betydelse och att kollektivismen ersätts av individualism (ibid.). Detta medför att vi som lever idag måste leva mer ”aktivt” än föregående generationer och att utmaningen består i att hitta en balans mellan kollektivism och individualism (Giddens 1998 s, 37). Detta anses bero på att vår väg inte längre är ”utstakad” från början utan att vi alltså själva är med och skapar den (ibid.).

Ritzer (2009) talar vidare om Giddens idé om det ”reflexiva jaget” och menar att identitet (jaget) i dagen samhälle är någon reflexivt och något som vi ska reflektera över (Ritzer 2009 s, 457). Vidare ska individen forma och förändra jaget och hon blir själv ansvarig för att underhålla och skapa detta jag (ibid.). Detta ansvar är genomgående i alla situationer i livet menar Giddens (ibid.). Individen blir inte bara ansvarig för att forma och

skapa sitt jag, utan också sin kropp, kroppens utseende och ”korrekthet” (ibid). Exempel på dessa krav finns i böcker och tidningar om träning och Giddens (1998) menar att vi människor kan bli nästintill besatta av att forma detta jag (ibid.). Giddens menar vidare att det ”reflexiva jaget” eller skapandet av det är en högst individualistisk process (Zhao & Biesta 2012 s, 336). Han menar att denna process är viktig för att ”hänga med” i samhällets snabba växlingar (ibid.). I dessa snabba växlingar bör individen alltså anpassa sig och försöka ändra på sig själv istället för att försöka ändra på omständigheterna, menar Giddens (Zhao & Biesta 2012 s, 336-337).

### 3.2.2 Från fast till flytande

En metafor som Bauman använder sig av är ”from solidity to liquidity” (Jacobsen & Marshman 2008 s, 804), det vill säga från fast till flytande. Med denna metafor vill han säga att samhället gått från att vara ”fast” till att idag vara ”flytande” och att vi numera inte kan förlita oss på något.

Ett flytande samhälle är ett samhälle där ingenting varar eller förblir på samma vis under en längre tid utan förändras hela tiden (Jacobsen & Marshman 2008 s, 805). Individen i det ”flytande” samhället kan inte använda sig av sitt förflutna eller av sina erfarenheter för att skapa sig en framtid (ibid.).

Att hitta rätt väg i det individualiserade samhället kan vara svårt. Bauman (2009) menar att det inte längre handlar om *hur* man ska komma dit man vill utan snarare *vart* man kan eller ska gå (Bauman 2009 s, 179). Nästa fråga är vart denna väg jag valt kommer att ta mig och uppgiften i detta är att välja den minst riskfyllda vägen eller att avvika vid närmsta vägskäl, med risk för att vägen du först valde blir ofarbar (ibid.). Det Bauman (2009) visar med dessa väg-metaforer är att vårt dilemma kring identitet idag handlar mycket om *vilken* identitet vi ska välja, det vill säga: Vem jag är? Vem jag vill vara? Istället för hur ska jag få andra att erkänna min identitet (ibid.). Valet av identitet handlar alltså om att noggrant välja vem du vill vara samtidigt som du måste vara vaksam och välja om, om den identitet du först valt inte längre anses attraktiv på arbetsmarknaden eller om den mister sin status (ibid.).

I det individualiserade samhället är beroende något fult och något som man, bör skämmas över (Bauman 2009 s, 92). Som beroende av någon ses du som en icke-självständig individ och detta är i det individualiserade samhället alltså något negativt (ibid.).

## 4. Metod och material

I föregående kapitel presenterades diskursanalys som teori och metod och således är metoden för denna uppsats redan beskriven. I detta kapitel kommer jag därför inte åter redogöra för den utan istället presentera den empiri som är studiens grund, självhjälpböckerna. Vidare kommer jag nämna något kort om dess författare samt redogöra för hur urvalet av böcker gick till. Likaså kommer jag att presentera några av de nyckelord jag använt mig av då jag sökt litteratur till denna studie och presentera metodens, det vill säga kritisk diskursanalys, förtjänster och begränsningar. Under rubriken ”Etik” kommer jag att diskutera de forskningsetiska principer som varje forskare bör ha i beaktande. Slutligen kommer jag att redogöra för hur jag gick tillväga då jag analyserade mitt material under rubriken ”Tillvägagångsätt vid analys”.

### 4.1 Urval

I detta avsnitt kommer jag redogöra för hur jag gått till väga för att söka material och presentera de självhjälpböcker jag kommer att använda i min studie. De böcker som kommer vara underlag för denna studie är: *Självkänsla nu!* (2005) av Mia Törnblom, *Good enough: bli fri från din perfektionism* (2010) av Elizabeth Gummesson och *Att välja glädje: en bok om att få ett bättre liv* (2004) av Kay Pollak.

Jag har varit tvungen att begränsa mig i valet av självhjälpböcker, dels på grund av tidsbrist men också på grund av uppsatsens ringa omfattning. Bryman (2013) menar att man i kvalitativ forskning ofta gör målinriktade eller målstyrda urval och att dessa urval i sin tur handlar om att välja ut enheter. Med enheter menar han till exempel organisationer, individer eller dokument som har direkt koppling till den forskningsfråga man avser besvara, i detta fall då alltså självhjälpplitteratur (Bryman 2013, s 350).

Således gjorde jag ett urval och min urvalsprocess gick till på följande vis: i arbetet med att välja böcker att analysera strävade jag efter några saker som ovan nämnda böcker har gemensamt. Först och främst sökte jag böcker som kunde kategoriseras som självhjälpböcker enligt Bergsmas (2008) definition ”the act of helping or bettering one self without the aid of others” (Bergsman 2008, s 343), vilket dessa böcker gjorde. Något annat som böckerna har gemensamt är att enligt försäljningssiffror att döma är (eller har varit) alla tre böckerna populära. På så vis kan de anses ha tilltalat en allmänhet och man kan man tänka sig att många personer har läst böckerna och på ett eller annat sätt påverkats av dem. Något



annat som böckerna har gemensamt är att deras teman är allmänna, det vill säga de är inte inriktade på någon specifik diagnos, så som depression eller ångest, istället berör de ”allmänmännliga” teman som lycka, självkänsla och perfektionism.

Böckerna har vidare lika upplägg, de består av en liten introduktion av ämnet (lycka, självkänsla eller att vara ”good enough”). Inledningsvis får man som läsare en kort beskrivning av författarnas egna erfarenheter av bokens ämne, så som dålig självkänsla eller perfektionism och hur de hittat ett sätt att förändra detta. Nu vill de hjälpa andra att göra samma ”resa” och på så vis bli lyckligare. Det finns också i alla tre böckerna, övningar som man som läsare uppmanas att göra. Ett centralt tema i böckerna är positivt tänkande, att man genom att ändra ditt tankesätt kan få ett bättre liv. Dessa var alltså några av de gemensamma nämnare som jag letade efter i sökandet av böcker att analysera. Jag är medveten om att ovanstående gemensamma drag antagligen går att finna i andra, liknande böcker, men som tidigare nämnts är denna studies omfattning begränsad och därför var jag tvungen att begränsa mig även då jag ”kategoriserat” vad jag sökte.

### 4.3 Empiri

I detta avsnitt kommer jag presentera och kort beskriva de självhjälpsböcker jag ämnar analysera, likaså nämna något kort om författarna till böckerna.

Kay Pollak är en svensk regissör, tidigare universitetslärare i matematik och statistik samt författare till bland annat boken *Att välja glädje: en bok om att få ett bättre liv*. Boken har i Sverige sålt i över 500 000 exemplar (Pollak, u.å) och ligger än idag på Adlibris topp 100 av mest sålda pocketböcker (Adlibris, u.å) Numera arbetar Kay Pollak mest med att föreläsa om personlig utveckling, om möten och om kommunikation. *Att välja glädje: en bok om att få ett bättre liv* består av flera kapitel där du som läsare får olika övningar tilldelat dig. Huvudtemat i boken är, som titeln alltså säger, hur du som läsare kan lära dig att *välja glädje* och således få ett lyckligare liv (Pollak 2004)

Mia Törnblom är författare och föreläsare, hon föreläser främst inom ämnet personlig utveckling (MT-gruppen u.å). Hennes bok *Självkänsla nu!* var 2008 en av Sveriges tio mest sålda böcker (SCB, u.å).

Elizabeth Gummesson, författare till boken *Good enough: bli fri från din perfektionism*, är ”professionell personlig coach” (Gummesson 2010, u.s ) och föreläsare i ämnen som personlig utveckling och motivation (*ibid.*). Hennes bok *Good enough: bli fri från din perfektionism* (2010) blev populär när den 2009 kom ut och nyligen fanns den med på listan över mest sålda pocket i Sverige (Gummesson 2012).

Förutom dessa böcker och för att kunna analysera dem kommer jag alltså använda mig av redan nämnd litteratur och nämnda teorier (se avsnitt 3 Teori).

## 4.4 Metodens förtjänster och begränsningar

Bergström och Boréus (2005) talar om diskursanalysens förtjänster och begränsningar.

En styrka med metoden/teorin är att man lägger vikt vid språkets betydelse, alltså hur vi talar om olika fenomen och man är inte neutral inom diskursanalysen (Bergström & Boréus 2005 s, 326).

Diskursanalysteorin menar att språket inte representerar verkligheten utan att det skapas i en social kontext, man talar också om en ”funktionell syn på språket” (*ibid.*) och man skiljer inte på det som görs och det som sägs. Politik och social verklighet formas genom språket, det får alltså betydelse genom språket och verkligheten konstrueras på så vis (*ibid.*)

Detta ser jag som en styrka med diskursanalys, då man sätter ord på och identifierar något som kan vara svårt att identifiera eller att se, något som är den kritiska diskursanalysens syfte, att identifiera och diskutera olika former av makt (Jørgensen & Philips 2000 s, 69).

Diskursanalysen är vidare ofta inriktad på identitet och på frågor om vem som har rätt att uttrycka sin åsikt i en viss fråga. Då mitt syfte med undersökningen är att utifrån nämnda frågeställningar analysera redan skriven text anser jag mig kunna svara på de frågor jag ställt med hjälp av diskursanalys som metod.

Bergström och Boréus (2005) talar även om diskursanalysens svagheter och problem vid användande av metoden/teorin. Några av dessa problem sägs vara: ”att diskursanalysen är relativistisk, vilket kan rymma flera problem. Om allt ses som präglad av språket så finns inga yttre kriterier att relatera språket till” (Bergström & Boréus 2005, s 350). Enligt denna mening finns ingen sanning utan allting är konstruerat och beroende på vem du frågar ser så ”sanningen” olika ut. En annan begränsning med diskursanalysen är, enligt Bergström och Boréus (2005), att man anser att diskursanalysen borde bestå av fler tekniker vad gäller metod. Man skulle till exempel kunna använda sig av intervjuer eller observationer som komplement i metoden (*ibid.*).

Ytterligare en kritik som riktats mot diskursanalysen är det faktum att den fungerar både som teori och metod och att man inte bör ”köpa hela paketet” (Bergström & Boréus 2005 s, 352) utan att man bör komplettera med ytterligare en teori. Jag har tagit detta i beaktande och har kompletterat diskursanalysen som teori med ytterligare en: teori om identitet och individualisering.

## 4.5 Tillförlitlighet och förförståelse

Något som är viktigt inom forskning är att tala om en studies tillförlitlighet. Validitet och reliabilitet är två begrepp som ofta används för att diskutera just detta. Bryman (2013) menar att man främst använder begreppen inom den kvantitativa forskningen för att mäta kvaliteten i det man har undersökt (Bryman 2013, s 351). Vanligtvis menar man att reliabilitet avser mäta undersökningens tillförlitlighet, det vill säga om resultatet hade blivit det samma om undersökningen upprepats, eller om undersökningen påverkats av slumpen eller av tillfälligheter (Bryman 2013, s 49). Validitet avser mäta huruvida det man avser mäta verkligen mäts, alltså om de slutsatser som framkommit av en undersökning hänger ihop eller inte (Bryman 2013, s 50). Många forskare menar att begreppen är användbara och nödvändiga även inom den kvalitativa forskningen men att de i detta sammanhang får en något ändrad betydelse (ibid.). Bergström & Boréus (2005) menar att man kan översätta validitetsbegreppet inom kvalitativ forskning till att huruvida undersökningen man gör verkligen svarar på den fråga man avsett besvara (Bergström & Boréus 2005, s 352).

Man talar också om olika former av reliabilitet, eller äkthet. En av dem är extern reliabilitet som säger huruvida undersökningen kan tänkas upprepas eller inte, alltså om resultatet av en undersökning skulle bli detsamma om man upprepade den (Bryman 2013, s 352). Enligt Bryman (2013) kan det vara svårt att på ett exakt vis upprepa en kvalitativ undersökning eftersom att man ofta undersöker en social miljö och att denna miljö många gånger förändras (ibid.). Bergström och Boréus (2005) menar att en varje undersökning måste bedömas enskilt vad gäller validitet (Bergström & Boréus 2005, s 352).

En kritik som riktats mot diskursanalysen vad gäller validitet och reliabilitet är att den kan vara svårt att förstå sig på (ibid.). Jag kommer därför vara noggrann och utförligt beskriva varje del av min studie och mitt tillvägagångssätt, vilket Bergström & Boréus (2005) menar är viktigt för studiens tillförlitlighet. Detta ökar även sannolikheten att studien får samma resultat om någon annan utför den (Bergström & Boréus 2005 s, 352-353). Vidare kommer jag att ha ständigt fokus på de frågor jag avser besvara och jag kommer i varje moment ha dem i åtanke. På detta vis vill jag försäkra mig om att svara på de frågor som varit min avsikt. Att noggrant förklara och vara tydlig i min text är något som jag också strävar efter, detta för att göra det enkelt för läsaren att förstå texten.

Något annat som kan påverka och ha betydelse för studiens resultat och genomförande är min egen förförståelse. Aspers (2010) menar att forskaren är först och främst en del av den verklighet (eller livsvärld som han uttrycker det) hon själv studerar (Asper 2010, s 34). Vissa

saker i livet tar vi för givna; till exempel att huset står kvar när vi kommer hem och likaså att posten kommer som den ska (ibid.). I denna verklighet har jag alltså vuxit upp och det är således omöjligt att helt skilja på min roll som forskare och som ”vanlig människa”. Vi tar saker för givna och vi tolkar fenomen med hjälp av vår förförståelse, som är påverkad av den vardag vi lever i (ibid.). Min förförståelse, hur jag uppfattar världen och det faktum att jag är ”vanlig människa” kan således komma att påverka både utförandet och resultatet av min undersökning.

Mitt val av teori grundar sig antagligen i min förförståelse och likaså ämnet jag avser undersöka. Bergström & Boréus (2005) menar att det viktigaste i och med forskarens förförståelse är att hon är medveten om den då hon bedriver sin forskning (Bergström & Boréus 2005, s 25). Jag kommer att ta detta i beaktande och under arbetets gång och i varje moment tänka och reflektera över min förförståelse och hur denna eventuellt kan tänkas påverka min studie.

## 4.6 Etiska överväganden

Bryman (2013) talar om fyra etiska huvudprinciper vid forskning; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Informationskravet handlar, som på namnet hörs, om att forskaren är skyldig att informera de personer som berörs av undersökningen och om dennes syfte. Undersökningens deltagare ska få veta att deltagandet är frivilligt och att de när som helst under studien har rätt att hoppa av om de vill (Bryman 2013, s 131). Samtyckeskravet ger deltagarna rätt att bestämma själva om de vill medverka i undersökningen eller ej, om personen i fråga är under 18 år skall målsmans godkännande finnas (Bryman 2013, s 132).

Konfidentialitetskravet syftar till att försäkra att alla de uppgifter som kommer in under undersökningens gång behandlas med största möjliga konfidentialitet. Och så slutligen nyttjandekravet som säger att forskningsuppgifterna endast får användas till det de var tänkta att användas till, alltså till forskningen.

Dessa principer är alltså de etiska huvudprinciperna som varje forskare bör ta i beaktande. Jag kommer inte i min forskning att använda mig av varken kvalitativa eller kvantitativa intervjuer utan av redan skriven, offentligt publicerad text i form av böcker. De självhjälpsböcker jag valt att analysera är precis som debattartiklar i en tidning, offentliga och min mening är att analysera innehållet i böckerna och inte författarna. I och med detta behöver jag inte ta ovanstående principer i direkt beaktande, men jag kommer under arbetets

gång alltså vara noggrann och ständigt påminna min själv om att vara saklig och att det är innehållet i böckerna jag analysera och inte dess författare.

## 4.7 Tillvägagångssätt vid analys

För att analysera mitt material har jag, som tidigare nämnts använt mig av kritisk diskursanalys som teori och metod samt av Baumans och Giddens teorier om det individualiserade samhället. Kritisk diskursanalys gav mig verktyg att identifiera diskurser och mönster i böckerna och Baumans och Giddens teorier blev styrande i vilka diskurser jag skulle leta efter. Alltså letade jag efter diskurser som handlade om individualiseringen av samhället och framställandet av individen.

Det första jag gjorde var att läsa igenom det material jag ämnade analysera, alltså självhjälpsböckerna. På så vis fick jag en överblick av böckernas innehåll och en hjälp i nästa steg, som bestod av att koda materialet. Detta gjordes för att sortera och göra det enkelt och tydligt för mig själv och på så vis också på ett tydligt sätt kunna presentera min analys. Att koda, menar Jönsson (2010) är en del av analysen, att tolka det material man har fått in (Jönsson 2010, s 56). Vidare innebär kodning att man bryter ner det insamlade materialet i olika delar, alltså skapa koder (Aspers 2010 s, 157). Kodning är en process som vanligtvis pågått under studiens gång och man använder sin teori som grund när man kodar (ibid.). När jag kodat mitt material har jag använt mig av överstrykningspennor i olika färger, på så vis har jag kunnat sortera materialet och kunnat samla citat och meningar som tillhör samma kategori, exempel på kategorier har varit: egenskaper som tillskrivs individen, diskurser inom diskursordningen, dominerande diskurser och oemotsagda diskurser. Koderna skapades utifrån de teorier från vilka studien utgår samt utifrån de frågor jag ämnat besvara. Som nämnts i avsnitt "Diskursanalys som teori och metod" lät jag mig inspireras av Faircloughs tredimensionella modell/Kritiska diskursanalys då jag gjorde min analys och använder mig delvis av hans begrepp i presentationen. Likaså kom citaten att kopplas till de teorier från vilka studien utgått samt till tidigare forskning.

En diskursordning identifierades, namngavs och diskurser inom denna diskursordning kunde urskiljas. Dessa huvuddiskurser sågs som självklara, ifrågasätts inte och kunde därför ses som dominerande.

Många av de diskurser som identifierades liknar varandra eller "går in i varandra". Jag valde ändå att dela upp dem i olika kategorier, detta för att göra det så tydligt som möjligt för läsaren att följa texten.

## 5. Analys och resultat

I detta avsnitt kommer jag att presentera den analys jag gjort och de resultat som jag kommit fram till, detta utifrån de frågeställningar jag tidigare redogjort för. I min analys av de utvalda självhjälpsböckerna har en diskursordning identifierats: Självhjälpslitteraturens diskursordning. I denna diskursordning har tre dominerande diskurser kunnat urskiljas: resan, positivt tänkande som svaret på allt och tabu att vara ett offer. En frågeställning handlade också om hur individen beskrivs i böckerna och två återkommande, icke ifrågasatta beskrivningar har identifierats: som fri att välja och som ansvarig för sin situation. Nedan följer en presentation av den analys jag gjort och de resultat som studien visat.

### 5.1 Diskursordning

Jag har tidigare nämnt begreppet diskursordning och att man, när man analyserar enligt kritisk diskursanalys strävar efter att identifiera en sådan. Diskursordningen består av diskursiva praktiker, genom vilka tal och skrift tolkas och produceras (Winther Jørgensen & Philips 200 s, 74). Den diskursordning jag kunnat identifiera i denna studie har jag valt att kalla för "Självhjälpslitteraturens diskursordning". Denna diskursordning kan ses som ett "paraply" inom vilket dominerande diskurser, diskurser och diskurstyper ryms. Inom diskursordningen finns också diskurser som talar mot varandra men också diskurser som lämnas oemotsagda och som inte ifrågasätts. Fokus i denna studie är alltså de diskurser som kan anses dominerande i diskursordningen samt hur individen beskrivs i dessa. Nedan följer en redogörelse för dessa frågor:

### 5.2 Dominerande diskurser

Förutom min frågeställning "hur beskrivs individen i självhjälpsböckerna?" ämnade jag också undersöka självhjälpsböckernas dominerande diskurser och om det fanns gemensamma sådana. Dessa diskurser går alltså att finna i "Självhjälpslitteraturens diskursordning".

Jag har kunnat identifiera tre diskurser som får stor plats i alla tre böckerna och på så vis kan anses vara dominerande. Dessa diskurser är oemotsagda, alltså ses som självklara och

ifrågasätts inte överhuvudtaget i böckerna. Diskurserna bidrar också till upprätthållandet av diskursordningen menar jag, då det är oemotsagda och ses som självklara.

### 5.2.1 "Resan"

Den första dominerande diskursen som identifierats har jag valt att kalla för "resan". Detta för att man i alla tre böckerna får ta del av författarens "resa", från ett icke önskvärt tillstånd till att idag ha kontroll över sin situation och leva ett lyckligt liv. Känslan när man läser är att det är enkelt att göra en förändring i livet och att författarna vill förmedla att jag kan förändra min situation med små medel. I Gummesson (2010) och Thörnblom (2005) finns en tydlig vändpunkt då de började tänka annorlunda, agera annorlunda och på så vis fick ett helt nytt liv. Gummesson (2010) har till och med ett kapitel i sin bok som hon kallar för "Min resa" (Gummesson 2010 s, 31). Hon berättar att hon en dag får åka in akut till sjukhuset på grund av svåra magsmärtor. Väl inne på sjukhuset konstaterar man att hennes galla är infekterad och stor som en hand och fylld med var. Hade hon kommit in några timmar senare hade hon sannolikt inte överlevt. Detta var alltså vändpunkten då hon insåg att hon var tvungen att ändra sitt levnadssätt och "bli fri från sin perfektionism".

I Thörnbloms (2005) bok får läsaren veta att hon firade sin tjugonionde födelsedag på Kronobergshäktet och att missbruk och ohälsa varit hennes vardag under flera år. Hon beskriver också en vändpunkt, ett uppvaknande, som gör att hon vill ta ansvar för sitt liv och leva annorlunda. Vägen dit heter självkänsla.

Både Thörnblom (2005) och Gummesson (2010) beskriver alltså sin resa från en "nära-döden-upplevelse", som ett uppvaknande och sedan en *resa* mot ett bättre liv. Kay Pollaks (2004) resa är inte lika tydligt beskriven, han beskriver mer hur han blivit uppfostrad att tänka att det berodde på andra människor och yttre omständigheter om han inte mår bra. Hans resa beskrivs snarare som en process av ett ändrat tankemönster till att han idag tänker att det är *han* som är ansvarig för sin egen lycka (Pollak år 2004 s, 13). Han skriver: "Jag är inte samma människa idag som jag var igår. Sanningen är att vi föds på nytt varje sekund. Jag är en ny människa var dag jag stiger upp (...)" (Pollak 2004 s, 20).

Resan beskrivs på ett sätt som att författarna varit på botten men kommit till toppen och nu vill hjälpa och uppmuntra dig som läsare att göra samma sak. Det finns något "svart eller vitt" över det hela, alltså att de har gått från en svart dåtid till en ljus nutid och att det inte finns något däremellan. Alltså en "sådär dag", eller "lagom-dag" verkar inte existera utan allt är numera fantastiskt perfekt – något motsägelsefullt kan tyckas då en av böckerna heter just

*Bli fri från din perfektionism.* Min tolkning är att man bildar ett slags konstruerat ideal-liv och likaså en idealperson, alltså ett liv där allt är balanserat och där man aldrig trillar över kanten utan alltid ligger på ”lagom-nivå”. Gummesson (2010) skriver:

Jag har rest hela den resan, levt hela det där livet och mellanlandat på alla stationer. Jag vet precis vad jag pratar om. Och jag är frisk och botad sedan flera år tillbaka, jag är good enough (Gummesson 2010 s, 7).

Sedan fortsätter hon:

Under min perfektionisttid utsatte jag mig aldrig för någonting obehagligt, oväntat eller oplanerat. Fastän jag drömde om att ha ett hem där folk bara klingade på dörren och kom in på spontanfika, så var det samtidigt en skräckfylld tanke. Visserligen var mitt hem redan perfekt ordnat för det mesta, men tänk om... Någon kom.... En dålig dag...Fasa” (Gummesson 2010, s 113). Vidare fortsätter hon: ”som tur är blev jag frisk senare i livet. Nu tycker jag till exempel att det är jättetrevligt när mina vänner bara dyker upp hemma hos oss, och så lagar vi någon gott tillsammans (...) tänk så mycket lättsammare och charmigare det blir” (ibid.).

Mia Törnblom talar om sin resa från ett liv i missbruk till ett drogfritt liv och skriver:

Jag har aldrig haft någon krage, och därför blev jag tvungen att skaffa mig en. Det har jag gjort genom att varje dag öva och nu har jag en krage att ta mig i. Jag lever idag mitt liv i tro och tillit istället för i självcentrerad rädsla. Mitt liv är enkelt att leva men för den sakens skull inte alltid lätt. Livet drabbar mig i samma utsträckning som det drabbar alla andra men jag har ett förhållningssätt till livet som gör att jag idag slipper tappa hoppet eller springa in i väggen och brinna upp. Idag tror jag på mig själv och ”vet” inom mig att det finns en andlig kraft som hjälper mig, om jag ber om den (Törnblom 2005 s, 142).

Diskursen om ”Resan” ser jag som viktigt och som upprätthållande för att den ligger till grund för böckerna. Författarna berättar en resa de har gjort, till exempel från drogberoende till drogfri. Grundantagandet för i denna diskurs är, som jag tolkar det, är ”kan jag så kan du”. Alltså, författarna berättar om sin resa, hur de gick tillväga och vill nu hjälpa dig som läsare att göra samma resa. Författarna själva blir på något vis ”normperson” och utgångspunkt för att det faktiskt är fullt möjligt.

Jag tycker att det finns tydliga kopplingar mellan diskursen ”Resan” och Baumans (2009) beskrivning av syn på identitet. Citatet som definierar individualiseringen av samhället tycker jag blir aktuellt då jag läser om ”Resan”: ”the way in wich identity is transformed from ”given” into a ”task” (Dawson 2012 s, 206). Det är alltså individens *uppgift* att skapa sig det liv hon vill leva och den identitet hon vill ha. Jag tolkar det som att författarna menar att du kan välja om du vill leva kvar i ett icke önskvärt tillstånd eller om du vill göra en *resa* till önskat dito.



Jacobsen & Marshman (2008) använder sig av Baumans koncept om att samhället gått från att vara fast till flytande, alltså att samhället hela tiden förändras. Detta medför också att individen måste vara beredd på att ändra på sig och det är inte säkert att hon kan använda sina tidigare erfarenheter för att skapa sig en framtid (Jacobsen & Marshman 2008 s, 805). Detta är dock exakt det författarna till böckerna gör; använder sin dåtid som grund för sin nutid, de skapar något att leva på, ett koncept, tack vare sin dåtid.

Bauman (2009) talar om att välja väg och om hur svårt detta kan vara, diskursen ”Resan” tycker jag tydligt kan kopplas till Baumans (2009) vägmetaforer. Han menar att det är svårt att hitta rätt väg i det individualiserade samhället, att du måste välja och skulden blir också din om du väljer fel (Bauman 2009 s, 179). Författarna beskriver sina resor som fört dem dit de är idag, de förmedlar att de *valt* rätt väg, även om vägen inte alltid varit rak så har det ändå kommit dit de är idag på grund av sitt ”vägval” och ”resan”.

Bauman (2009) talar om identitet och att välja identitet i individualiserade samhällen och menar att identiteten inte på något vis är statisk utan ständigt förändras. Han påstår vidare att det inte är säkert att en person kan använda sig av sitt förflutna och av sina erfarenheter i den identitet hon har idag, att frågor kring identiteten är ovissa (Bauman 2009 s, 179). Likaså talar han om vikten av att *välja* rätt identitet (ibid.).

I ovanstående citat tycker jag att kopplingar till hans resonemang om identitet kan dras.

Författarna talar alla om en identitet de tidigare haft, men hur de har ”bytt ut” denna mot en annan och på så vis gjort en ”resa” från en värld till en annan. Vidare tycker jag att Baumans resonemang kring att välja väg, att inte gå vilse i det individualiserade samhället kan kopplas till diskursen ”resan”. Han menar att det är svårt att hitta rätt i individualiserade samhällen och att det gäller att fatta rätt beslut som tar dig dit du vill (ibid.).

### 5.2.2. Positivt tänkande och tankens kraft som svaret på allt

Den andra dominerande diskursen som identifierats har jag valt att kalla för ”Positivt tänkande och tankens kraft som svaret på allt”. Denna diskurs ifrågasätts inte överhuvudtaget utan ses snarare som ”dogm” i alla böckerna. Du kan ändra din situation genom att ändra dina tankar och tänka positivt, ”det är inte hur du har det, utan hur du tar det” känns väldigt aktuellt. Diskursen tar sig uttryck på flera sätt (vilket jag senare kommer att exemplifiera) och känns som böckernas ”kärna” eller grundantagande. På många ställen i böckerna ges exempel på hur man kan ändra sitt tankesätt och det framställs som en relativt enkel sak att göra. Det

diskuteras inte i böckerna att olika individer kanske har olika förutsättningar för att ändra sitt tankesätt utan det är helt sonika den ”enda” och ”rätta” vägen till ett lyckligare liv.

Redan inledningsvis, i avsnittet ”Tidigare forskning” skrev jag om positivt tänkande som gemensam nämnare för de flesta självhjälpsböcker (Woodstock 2005 s, 156). Detta är alltså den kanske mest tydliga diskursen i alla tre böckerna och jag tycker att budskapet är tydligt: genom att ändra dina tankar kan du få ett helt nytt liv, valet är ditt. Bauman (2009) diskuterar detta och menar att individen blir ansvarig över vad hon *väljer*, har du det ”hett om öronen” är det ditt eget fel, mår du bra har du också dig själv att tacka (Bauman 2009 s, 18). Att välja, i dessa böcker handlar om att välja tankar och på så vis nå dit du vill. Bauman (2009) talar dock om att individer måste vara uppmärksamma och ständigt vara beredda på att ändra detta ”jag”, sina val och sina tankar då en identitet som kan anses attraktiv idag kanske inte är det imorgon (Bauman 2009 s, 179).

På flera ställen i självhjälpsböckerna ges exempel på personer som gjort stora förändringar genom ett förändrat tankesätt. I Mia Törnbloms bok *Självkänsla nu!* ges ett exempel på detta, det är en kvinna som har haft cancer och som har tankar på om hon kommer att överleva eller inte:

Under pågående cellgiftsbehandling blev Erica fixerad vid att få reda på om hon skulle överleva eller inte. Jag minns så starkt att när hon berättade om samtalet hon haft med sin läkare, när hon mer eller mindre försökte tvinga honom att svara på frågan när hon skulle dö. När hon lugnat ner sig kom hon till insikt om att ingen faktiskt vet exakt när någon ska dö, och hon började istället fokusera på att överleva sin sjukdom och att leva i tro och tillit. Hon ändrade attityd genom att tänka att det kanske inte spelar någon större roll när och hur vi ska dö eftersom nuet är det enda vi säkert har. Därför är också nuet det vi behöver vårda. Mitt i stormens öga kunde alltså Erica uppskatta livet och upptäcka glädjeämnen hon inte sett förut (Törnblom 2005 s, 133)

Kvinnan som nämns i citatet lärde sig hantera sin cancerdiagnos och med ovanstående citat kan man alltså tolka det som att hennes förändrade tankesätt var en bidragande faktor till detta. I alla fall var det hennes sätt att *tänka positivt* som fick henne att lära sig hantera det faktum att hon var sjuk.

Gummesson (2010) skriver:

”Byt ut dina perfektionisttankar (...) Gammal tanke: Jag tänker inte komma krypande och be om ursäkt! Det var mest hans fel. Ny tanke: Jag ska ta ansvar för min del i diskussionen, så får han ta ansvar för sin” (Gummesson 2010 s, 69).

Kay Pollak (2004) är kanske den som är mest tydlig med sitt budskap: tankar är skapande, nedanföljande citat är exempel på detta:

”Det är mina tankar om det som händer mig som bestämmer mina känslor” (Pollak 2004 s, 38).

”Mina tankar om andra människor är meddelanden till mig själv – om mig själv” (Pollak 2001s, 34).

”Jag strålar ut helt olika attityder beroende på min tankar” (Pollak 2004 s, 31).

”Jag har ansvar för varje tanke jag tänker om en annan människa” (Pollak 2004 s, 31).

”Mina tankar och attityd är skapande” (Pollak 2004, s 31).

”Det är med hjälp av mina tankar jag kan förändra mig själv” (Pollak 2004 s, 26).

”Tankens kraft är otroligt stark. Vi blir vad vi tänker att vi är” (Törnblom 2005 s, 59).

Ovanstående citat från Pollak (2004), Thörnblom (2005) och Gummesson (2010) tycker jag kan kopplas till Giddens (1998) koncept om det ”reflexiva jaget”. Alltså ett jag som vi hela tiden måste reflektera över, ifrågasätta och underhålla (Ritzer 2009 s, 457). Att underhålla detta jag är genomgående i alla situationer i livet och det handlar om både kropp och själ (ibid.). Eftersom samhället förändras så fort är det enklare att förändra sig själv än att försöka förändra på omständigheterna (Zhao & Biesta 2012 s, 336-337). Detta anser jag väldigt talande för alla tre böckerna, där det talas om att ändra sig själv genom att ändra sina tankar och inte något i sin omgivning. Pollak (2004) är kanske mest tydlig med att tankens kraft kan ta dig dit du vill och kanske mest ”hård” i sitt budskap. ”Svart eller vitt” valet är ditt är känslan jag får när jag läser hans bok. Idén om ”det reflexiva jaget” är, som jag tolkar det, väldigt applicerbar på böckerna och det känns som huvudtema för dem alla tre. Detta presenteras på olika sätt, ovan exemplifierade och ett av dessa sätt är just ändrat tankesätt och att positiva tankar kan förändra hela ditt liv. Min tolkning är att om jag befinner mig i en trygg och lugn situation och är tillfreds med min tillvaro, så kan jag känna mig lugn och nöjd över de *val* jag gjort, alltså val som tagit mig dit jag är idag. Befinner jag mig däremot i en situation som jag inte är nöjd med eller är olycklig kan det tänkas vara mitt fel då mina val

och tankar fört mig dit. Då ska jag inte bara hantera situationen utan också känna mig skyldig för att mina *val* i livet fört mig hit.

Som tidigare nämnts kan man alltså se diskurs som både konstruerande och reproducerande inom Kritisk diskursanalys (Winther Jørgensen & Philips 2000 s,15). En vanlig fråga då man gör analys enligt metoden är: utmanar diskurser redan existerande diskurs eller reproducerar den denna? Ur ovanstående citat och beskrivning av diskursen ”tankens kraft som svaret på allt” anser jag att man kan se diskurserna om positivt tänkande som reproduktion av en rådande norm, normen om val och valfrihet i det individualiserade samhället enligt Bauman (2009) men också positivt tänkande som norm i självhjälplitteratur som enligt Woodstock (2005) alltså är ett genomgående tema (Woodstock 2005 s, 176).

### 5.2.3 ”Att inte vara ett offer”

Den tredje dominerande diskursen som kunnat urskiljas i böckerna har jag valt att kalla för ”att inte vara ett offer”. Denna diskurs är inte lika upprepad som de tidigare nämnda men finns i alla tre böckerna. Det diskuteras om att vara offer eller inte, eller att se sig själv som offer för yttre omständigheter eller inte. Offer konstrueras som något av det absolut värsta en människa kan vara i Thörnbloms (2005) och Pollaks (2004) böcker. Min tolkning av denna diskurs är att den ställs i motsats till ansvarstagande, som alltså är mycket viktigt i individualiserade samhällen (Bauman 2009 s, 18). Du som individ är ansvarig för den situationen du befinner dig i och alltså också då om du befinner dig i en offerposition. Som tidigare nämnt i diskussion om andra diskurser tolkar jag detta som att författarna menar att du *väljer* att se dig själv som offer eller att vara ett offer eller inte. Diskursen om offerrollen är inte ifrågasatt i Thörnbloms (2005) eller Pollaks (2004) böcker utan det beskrivs som det värsta en människa kan vara. Det finns inte i någon av böckerna någon strukturell förklaring eller vidare diskussion till varför en person kan tänkas vara ett offer. Svaret är olycka eller dålig självkänsla och vägen till ett ”ansvarsfullt” liv, som jag tolkar det, är enligt dessa böcker att ”rycka upp sig”, tänka om, det vill säga positivt och börja ta ansvar.

Nedan följer några exempel ut Thörnbloms (2005) och Pollaks (2004) böcker om att vara offer:

”I ögonblick efter ögonblick gör jag valet mellan offrets väg eller den ansvarstagande människans väg. Några andra vägar finns inte” (Pollak 2004 s, 105).

I citatet ovan upprepas att vi *väljer* huruvida vi vill vara ett offer eller inte. Vad ett offer är definieras inte heller och någon vidare diskussion går inte att hitta i boken.

Törnblom (2005) talar också om att vara ett offer eller inte:

”En annan obehaglig sak som ofta följer med en låg självkänsla är självcentrering. Den gör att vi blir självupptagna och tror att allting har med oss att göra. Vi överdriver vår egen betydelse samtidigt som vi blir oerhört sårbara inför andras kommentarer, handlingar, humör etc. Vad andra tycker om oss eller rentav vad vi *inbillar* oss att de tänker om oss, smittar av sig på vår självbild. Det medför att vi kan känna oss som offer för andra människor. Känslan av att vara ett offer är enbart destruktiv: få saker tar så mycket kraft och energi som just detta (Törnblom 2005 s, 18).

Och på nästa sida fortsätter hon:

”Kom ihåg att du är med och bestämmer din egen framtid. Och släng offerkoftan! Den är ful, den kliar och den sitter för trångt” (Törnblom 2005 s, 19).

Gummesson (2010) talar också om offerrollen, om än inte lika uttalat som ovanstående författare. Hon talar, precis som Thörnblom (2005) om vikten av en god självkänsla och om konsekvenserna om denna självkänsla är dålig. Hon menar att en person med dålig självkänsla ständigt tänker, grubblar och vill ha omgivningens bekräftelse på att hon är bra. Hon beskriver en person med dålig självkänsla som ”kraftigt självcentrerad” (Gummesson 2010 s, 187). Har du däremot god självkänsla kan du ”stå still” när det blåser och klarar de flesta situationer (ibid.). Jag tolkar ovanstående som att de egenskaper Gummesson (2010) tillskriver en person med dålig självkänsla kan ses som ”offer-egenskaper”, som Thörnblom (2005) och Pollak (2004) tidigare nämnt. Alltså, icke-önskvärda egenskaper som bör ”arbetas bort”. Offerrollen och de egenskaper som följer med den känns tabu-belagda i alla tre böckerna och något som man alltså bör, med bokens hjälp, arbeta bort.

Jag tycker mig kunna koppla ovanstående citat om att vara ett offer eller inte till Baumans teori. Han talar om att beroende är tabu i det individualiserade samhället och att vara ett offer är många gånger att vara beroende av andras hjälp för att ta sig ur en situation (Bauman 2009 s, 92). Bauman (2009) menar att man som beroende ses som en icke självständig individ och att detta är något som man bör skämmas för (ibid.).

En annan koppling, denna likaså till Baumans teori, är att vi i det individualiserade samhället uppmanas att kämpa ensamma. I diskussionen om att vara ett offer eller inte talas

det inte om att ta hjälp av en vän, av vården eller liknande utan du uppmanas ”välja” den ansvarsfulles väg genom att ”ta av dig offerkoftan”.

Även i denna diskurs kommer åter *valfriheten* in som ett tema, du väljer huruvida du vill vara ett offer eller inte. Bauman (2009) talar om att *välja* identitet och att detta val är av stor vikt i det individualiserade samhället. Detta val kan nämligen få förödande konsekvenser om du inte väljer rätt identitet (Bauman 2009 s, 179). Identiteten som offer kan alltså ses som ett sådant ”val”.

### 5.3 Hur beskrivs individen i självhjälpsböckerna?

Min andra frågeställning löd: hur beskrivs individen i de självhjälpsböckerna? En gemensam beskrivning kunde identifieras. I Självhjälpslitteraturens diskursordning fanns två gemensamma beskrivningar av individen, dessa var följande:

#### 5.3.1 Individen beskrivs som ”fri att välja” och ansvarig för sitt välmående

Åter igen blir Baumans (2009) och Giddens (1998) idéer om individens roll och de karaktärsdrag individen bör ha, aktuella. På flera ställen i alla tre böcker finns beskrivningar av individen som fri att välja och som ansvarig för sitt välmående. En mystisk, nästan spirituell känsla finns i böckerna, som en ”av och på-knapp”, att hitta ”nyckeln” till ett bättre liv. Alltså kan varje individ hitta ”sin nyckel” och på så vis *välja* ett bättre liv och således *ta ansvar* för sitt välmående. Jag har på flera ställen kunnat identifiera citat som kan kopplas till Baumans (2009) resonemang om frihet, valfrihet och ansvar i det individualiserade samhället. Likaså kan dessa citat kopplas till Giddens idé om det reflexiva jaget, alltså att individen måste välja en passande identitet samt vara flexibel och beredd att ändra sig (Ritzer 2009 s, 457). Pollak (2004) är den som är tydligast i sitt beskrivande av ansvar och valfrihet för individen. Nedan följer några exempel på detta:

”Mina möjligheter att känna frid, glädje och lycka är ett val som jag kan påverka” (Pollak, 2004 s, 38).

”Jag ensam väljer mina tankar om mig själv” (Pollak, 2004 s, 24)

”Orsaken till mitt förakt finns aldrig att söka utanför mig” (Pollak, 2004 s,161).

Pollak: ”Mina möjligheter att känna balans och glädje beror inte på omständigheterna utanför mig” (Pollak 2004 s, 61)

Pollak (2004) beskriver alltså upprepade gånger individen som en aktör, som är fri att välja och som ansvarig för sitt välmående. Här skapas en ”verklighet” som säger att individen kan förändra sin situation om hon vill. Detta görs genom att ändra sina tankar om sig själv och om sin omgivning.

Här kan man se kopplingar till Baumans (2009) teori om det individens roll och individualiseringen. Du som individ kan själv välja huruvida du vill känna glädje och frid. Bauman (2009) talar om att individen också får ta ansvar för hur hon förvaltar sin identitet då den ses som en uppgift (Bauman 2009 s, 176). När man analyserar enligt kritisk diskursanalys ställer man sig också frågan: vad sägs egentligen? (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 28). Ur ovanstående citat och med hjälp av identitetsteorierna och förvaltandet av identiteten tycker jag mig kunna läsa in att det är lika mycket ditt val om du känner olycka eller sorg, om du nu kan välja att känna frid och glädje. Å ena sidan kan man se det som en tillgång, det vill säga lyckas du känna lycka frid och glädje är så är allt bra. Men om du inte gör det kan skuldbeläggandet av dig själv bli tungt.

Thörnblom (2005) och Gummesson (2010) skriver också om individens ansvar för sitt välmående:

Det är bara du som konstant kan fylla på ditt behov av självrespekt, oavsett vad andra säger, gör eller tycker. Öva på att ofta ge det till dig själv. Kom ihåg att du är med och bestämmer din egen framtid” (Thörnblom 2005 s, 19).

Gummesson (2010) talar också om det enskilda ansvaret för välmående och livssituation:

Om så varenda släkting är perfektionist och kräver att du också är ska vara det, betyder inte det att du inte själv kan ta eget ansvar för ditt liv och ditt uppträdande. Du måste ingenting. Mer än att ta eget ansvar. Om det betyder att se över din egen energi och var du lägger den, och tänka om när det gäller engagemang i andra människor, för att orka leva själv, så medför det kanske att du behöver göra en del förändringar (Gummesson 2010 s, 100).

Gummesson (2010) talar om Carl, som är perfektionist, för honom är det ”allt eller inget” som gäller. Hon skriver:

När Carl blir tillräckligt trött på sig själv och sitt beteende kommer han att starta processen och börja arbeta med sig själv och sin personliga utveckling. Men smärtan måste bli tillräckligt stark innan han är redo att förändra, eller njutningen tillräckligt lockande på andra sidan (Gummesson 2010 s, 20)

Här tycker jag att ”det reflexiva jaget” blir aktuellt igen, likaså synen på ansvar och individens eget ansvar till självutveckling och ett ”starkare jag”. Giddens (1998) talar om att det kollektiva ansvaret, eller kollektivismen allt mer försvinner och ersätts av individualism (Giddens 1998 s, 36). Detta faktum tycker jag genomsyrar böckerna och ovanstående citat av Gummesson vittnar om Carls eget ansvar för att bli ”fri från sin perfektionism”, hans omgivning eller någon strukturell förklaring eller ansvar för hans situation nämns inte. Ett annat exempel på detta är Pollak (2004) som skriver:

Jag kan inte ändra på mitt förflutna. Det enda jag kan ändra på är mina tankar och min syn på det förflutna. Att leva med hat och förakt gentemot gamla ”fiender” skadar *mig*. Det skapar bitterhet i mitt liv. Det är att välja olycka. (...) Hur mitt liv ter sig är ett resultat av mina tankar” (Pollak, 2004 s, 145).

Vidare skriver han ”En sak är glädjande. Inget som jag får reda på om mig själv kan skada mig! Det kan bara berika mig” (Pollak 2004 s, 34).

Min tolkning av ovanstående är att jag kan ändra min situation om jag *vill*, om *jag* vill. Här är ytterligare ett exempel på individualism som Giddens (1998) talar om och likaså Baumans (2009) tankar om individens ansvar för sitt välmående. Alltså ställs du ansvarig för den situation du befinner dig i, om du har lyckats, men också om du misslyckats. Ett exempel på detta kan vara huruvida du har ett arbete eller inte. Om du inte har det beror det på att du inte lyckats ”sälja dig” tillräckligt bra på arbetsintervjun eller helt enkelt för att du är arbetskygg (Bauman 2009 s, 61).

## 6. Avslutande diskussion

Syftet med denna uppsats har varit att med en socialkonstruktivistisk utgångspunkt studera tre svenska självhjälpsböcker och att identifiera dominerande diskurser i dessa. Ett vidare syfte var att undersöka hur individen beskrevs i böckerna. Frågeställningarna löd: Vilka är de dominerande diskurserna i självhjälpsböckerna? Hur beskrivs individen i dessa diskurser? Kritisk diskursanalys användes som teori och metod i studien och Baumans och Giddens teorier om individualisering och identitet användes som komplement till kritisk diskursanalys.

Tre dominerande diskurser kunde identifieras och dessa var: resan, positivt tänkande som svaret på allt och tabu att vara ett offer. Dessa tre diskurser kunde jag koppla till teori om det identitet och individualisering. Enligt Baumans (2009) tankar om individualisering och dess syn på identitet skulle man kunna anta att böckerna reproducerar den norm, eller den syn på



individens som Bauman (2009) och Giddens (1998) talar om. Det vill säga ett grundantagande om en individ som *kan, vill och väljer*. Likaså kunde diskurserna kopplas till Giddens (1998) koncept om det reflexiva jaget, ett jag som ständigt måste vara beredd på förändring (Ritzer 2009 s, 457).

Att en diskurs är dominerande kan också betyda att den lämnas oemotsagd och inte ifrågasätts. Detta är också något som man intresserar sig för då man analyserar med kritisk diskursanalys som utgångspunkt (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 28).

Min andra frågeställning handlade om hur individen beskrivs i självhjälpsböckerna och det resultat jag kom fram till var att individen beskrivs som fri att välja och ansvarig för sitt välmående. Dessa två attribut, eller karaktärsdrag hos individen som var återkommande i böckerna ifrågasattes inte, de lämnades oemotsagda. Även beskrivningen av individen i böckerna kunde tydligt kopplas till ovan nämnda teorier om identitet och individualisering.

Tilltron till tankens kraft, eller positivt tänkande var den diskurs som tydligast återkom i analysen. I avsnittet ”Tidigare forskning” redogjorde jag för några av de teman som Woodstock (2005) menar varit dominerande i självhjälpslitteratur genom åren.

I begynnelsefasen av arbetet med denna uppsats fick jag frågan: är inte svaren på dina frågor självklara? Detta fick mig att fundera: om svaret är självklart, för vem är det i så fall det? Denna fråga ”ledde mig in i” det diskursanalytiska fältet där man ställer sig just dessa frågor. Utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv frågar man sig just för vem och varför är kunskap självklar och i vilken kontext? (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 11). En av diskursanalysens grundpremissar är just att ställa sig kritisk till ”självklar” kunskap och ifrågasätta denna vilket också har varit min mening under arbetets gång. Likaså ansåg jag studien viktig med anledning av den kritiska diskursanalysens utgångspunkt, nämligen att utmana och ifrågasätta det som ses som självklar kunskap. Vi lever alltså i ett individualiserat samhälle och detta har som konsekvens att vi som enskilda individer allt mer står ansvariga för hur vi lever. Detta är numera en vedertagen och allmän accepterad syn på identitet enligt Bauman (Bauman 2009 s, 61). Jag ansåg det således viktigt att kritiskt granska något som kunde tänkas vara en produkt av denna individualisering och självhjälpsböckerna var ett bra exempel på detta. Att utmana och ifrågasätta de normer som produceras och reproduceras i böckerna ansåg jag relevant kritisk diskursanalys.

Vidare tänkte jag att frågorna var viktigt utifrån det man inom diskursanalysen talar om, nämligen att sättet vi talar om något får sociala konsekvenser. En diskurs formar verkligheten samtidigt som den reproducerar verkligheten (Winther Jörgensen & Philips 2000 s, 71). Dessa sociala konsekvenser hade varit intressanta att studera men kunde inte

göras på grund av studiens ringa omfattning. Ytterligare forskningsfrågor skulle kunna vara: hur används dessa självhjälpsböcker, vem är det som läser böckerna? Och kanske främst: hjälper dem de individer som läser dem?

Den största utmaningen under arbetets gång har varit att hålla mig inom ramen för forskningsfrågor jag ställt. När jag började arbeta, läsa och senare analysera mitt material uppkom flera intressanta frågor och det var alltså en utmaning att hålla mig till de frågor jag från början valt.

Att begränsa mig i antal självhjälpsböcker, men också vad gäller teori var också utmanande. Böckerna hade kunnat analyseras utifrån flera perspektiv, alltså med hjälp av fler teorier och det hade med all säkerhet blivit intressant. Detta var dock inte möjligt att genomföra eftersom att varken tid eller utrymme fanns för att göra en sådan undersökning. Analysen kan kanske anses snäv, då jag enbart tagit hjälp av teori om individualiseringen samt av diskursanalysen. Det hade självklart varit mycket intressant att studera böckerna utifrån flera perspektiv, så som någon psykologisk teori eller genusteori eller varför inte en teori som förespråkar individualiseringen.

## 7. Referenser

Adlibris webbplats (utan årtal) *Adlibris för bokälskare*. Hämtad 2013-04-16 från <http://www.adlibris.com/se/chartsdetail.aspx?chartnumber=201000&chartname=Topp+100+pocket&chartdate=2013-3>

Aspers, P. (2010) *Etnografiska metoder*. Malmö: Liber.

Bauman, Z. (2009) *Det individualiserade samhället*. Göteborg: Diadalos AB.

Beck, Ulrich. (2000) *Risksamhället på väg mot en annan modernitet*. Uddevalla: MediaPrint Uddevalla AB.

Bergsma, A. (2008) "Do self-help books help?" *J Happiness Stud*, 9:3, 341-360.

Bergström, G. & Boréus, K (red). (2005) *Textens mening och makt. Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur.

Bryman, A. (2013). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Spanien: Liber.

Dawson, M. (2012) "Rewewing the critique of individualization: The disembedded and embedded theses" *Acta Sociologia* 55 (4), 305-319.

Giddens, Anthony (1998). *The third way: the renewal of social democracy*. Cambridge: Polity Press

Gummesson, E. (2010). *Good enough: bli fri från din perfektionism*. Stockholm: Forum

Gummesson, Elizabeth webbplats (2012) *Gummesson coaching*. Hämtad 2013-04-16 från [http://gummessoncoaching.com/?page\\_id=293](http://gummessoncoaching.com/?page_id=293)

Jacobsen, M.H & Marshman, S (2008) "Bauman's Metaphors: The Poetic Imagination in Sociology" *Current Sociology* 56:798.

Jönson, H. (2010) *Sociala problem som perspektiv. En ansats för forskning och socialt arbete*. Malmö: Liber.

Kang, Zhao' & Gert Biesta (2012) "The Moral Dimension of Lifelong Learning: Giddens, Taylor, and the "Reflexive Project of the Self" *Adult education Quarterly* 62 (4) 332-350

Mathlein, A. (2010) Positivt tänkande har ersatt bönen. *Svenska Dagbladet*. [http://www.svd.se/kultur/understrecket/positivt-tankande-har-ersatt-bonen\\_5534995.svd](http://www.svd.se/kultur/understrecket/positivt-tankande-har-ersatt-bonen_5534995.svd) (hämtad 2013-03-25).

MT-gruppens webbplats (utan årtal) *MT-gruppen*. Hämtad 2013-04-16 från <http://www.mtgruppen.com/personal/mia-tornblom>

Pollak, K. (2004) *Att välja glädje: en bok om att få ett bättre liv* Stockholm: Anderson Pocket

Pollak, K webbplats (utan årtal) *Kay Pollaks officiella hemsida*. Hämtad 2013-04-18 från <http://www.kaypollak.com/bocker-dvd/att-valja-gladje>

Redding, R.E, Herbert J.D, Forman E.M & Guadiano B.A. (2008) "Popular Self-Help Books for Anxiety, Depression, and Trauma: How Scientifically Grounded and Useful Are They?" *Professional Psychology: Research and Practice* 39:5, 537–545

Ritzer, George (2009) *Sociologisk teori*. 1. uppl. Malmö: Liber

Statistiska centralbyråns webbplats (utan årtal) *Statistiska centralbyrån. Statistics Sweden*. Hämtad 2012-04-18 från [http://www.scb.se/Grupp/Klassrummet/\\_Dokument/Statistik-for-alla/Statistik-for-alla-2008.pdf](http://www.scb.se/Grupp/Klassrummet/_Dokument/Statistik-for-alla/Statistik-for-alla-2008.pdf)

Törnblom, M. (2005) *Självkänsla nu!* Stockholm: Forum.

Van Dijk, T.A (1993) "Principles of Critical Discourse Analysis" *Discourse Society* 4:249

Winther Jørgensen, M. & Philips, L. (2000) *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.

Woodstock, L (2005) "Vying Constructions of Reality: Religion, Science, and "Positive Thinking" in Self-Help Literature" *Journal of Media and Religion* 4:3, 155-178.