

Lunds universitet

Kandidatuppsats i idé- och lärdoms historia

ILHK01

Handledare: Jonas Hansson

VT2015

Självuppfostran

En idéhistorisk studie om autonomi och självstyre i folkhemmet

Rebecca Lihv

Abstract

The aim of the thesis is to understand how ideas about self-government relates to broader ideas about human nature and the relation between the individual human being and society, by examining Swedish psychological literature published in the 1940's. The study illustrates how ideas about self-government of the soul can be viewed as part of a historical process in which management of human conduct has become one of the main targets for the governing of society. Furthermore, the study examines how ideas about self-government of the soul depend on the belief that human beings are free to choose, and how this relates to the specific Swedish context of "folkhemmet". The study illustrates that ideas about human freedom, autonomy and self improvement are intertwined with ideas about the society as the only proper arena for individual freedom and personal growth.

Innehållsförteckning

1. Inledning	3
1.1 Bakgrund	3
1.2 Syfte och frågeställningar	4
1.3 Källmaterial	5
1.4 Forskningsöversikt	6
1.5 Teoretiskt perspektiv	9
1.6 Disposition	12
2. Självpuppfostran	13
2.1 Människans natur	15
2.1.1 Sjäslivet	15
2.1.2 Kroppen	18
2.2 Syftet med självpuppfostran	20
2.2.1 Drift- och affektkontroll	21
2.2.2 Kontroll över kroppen	25
2.3 Samhällskris och samhällsutveckling	26
2.3.1 Kulturland i kris	27
2.3.2 Individen i gemenskapen	30
3. Slutdiskussion	33
4. Litteraturförteckning	38

1. Inledning

1.1 Bakgrund

1930- och 40-talet var en tid i Sverige som av många uppfattades i termer av kris. Krig, depression, massarbetslöshet, fattigdom och politisk instabilitet skapade en oro, både i Sverige och i andra länder. Men samtidigt som kriserna vid denna tid tycktes avlösa varandra, var det även tiden för krisernas lösning; i Sverige påbörjades det omfattande socialdemokratiska folkhemsbygget och liknande politiska och ekonomiska reformer ägde rum även i andra länder som Storbritannien (the Beveridge report 1942) och USA (the New Deal). Idéhistorikern Roger Qvarsell menar att det socialdemokratiska folkhemsidealet som växte fram i början av 1930-talet under ledning av personer som Per Albin Hansson och Ernst Wigforss, byggde på en vision om att ett samhälle byggt på jämlikhet, solidaritet och gemenskap skulle kunna skapas genom en detaljerad samhällsplanering grundad på rationalitet och vetenskap.¹ Även om idéerna bakom folkhemstanken kan spåras tillbaka till 1800-talet, var det vid denna tid de blev en central del av en nationell reformpolitik. Folkhemmets vision och politiska reformer kan ses som en del av den svenska moderniseringsprocessen och försöken att hantera industrialiseringens och urbaniseringens nya krav. Men tron på ordning och rationalitet berörde inte bara samhället utan även människan, som skulle höja sig över den djuriska och primitiva tillvaron genom träning av både kropp och själ. Folkhemmet rymde idéer om personlig utveckling inom den samhälleliga gemenskapen och var på många sätt en kollektivistiskt inriktad individualism.² Genom upplysning och bildning skulle människor lära sig att frivilligt leva på ett sätt som både gynnar personen själv och samhället i stort. Bildningsidealet som växte fram inom 1800-talets folkrörelser, inte minst inom arbetarrörelserna, såg förvärvandet av kunskap som vägen till makt. Men det var inte vilken kunskap som helst, kunskapen fick sitt värde genom dess nytta och sågs som en väg till frigörelse.³

Visionen om ett rationellt och ordnat samhälle speglades även i synen på människan. Genom vetenskaplig kunskap skulle det bli möjligt att förstå och styra mänskligt beteende på individnivå och på så sätt skapa en befolkningen anpassad till moderniteten. Denna vision om den nya människan fick bland annat sitt uttryck i hygienismen som var en utbredd lära under

¹ Roger Qvarsell, "Inledning", i *I framtidens tjänst: ur folkhemmets idéhistoria*, Malmö: Gidlunds, 1986, s. 15.

² Qvarsell, "Inledning", i *I framtidens tjänst*, s. 17-18.

³ Se bland annat Rut Berggren "Kata Dalströms vision av det framtida socialistiska samhället" och Björn Olsson "'En bildningens vågbrytare nedåt och en öfvergång mellan hwad som skall blifwa.' En arbetarförening i 1800-talets Umeå och dess tro på förnuftets seger och samhällsklassernas harmoni", i *I framtidens tjänst*.

1900-talet. Förbättrad pedagogik och uppfostringsmetoder, folkhälsoprojektet och utökad profylaktisk sjukvård var metoder för en förbättring av befolkningen som knöt medicinen närmare den offentliga vården samtidigt som nya experter på människans natur skapades i form av rättspsykiatriker, barnpsykologer och pedagoger. På många sätt kan man tala om en psykologisering av samhället där den psykologiska expertisen letade sig in i allt fler livsområden. I Sverige var bokförlaget *Natur och Kulturs* Johan Hansson tidigt en drivande person bakom utgivningen av ett stort antal populärvetenskapliga böcker om psykologi från 1920-talet och framåt. Hansson ville popularisera psykologin i Sverige i samma utsträckning som den i USA. Detta projekt blev på många sätt framgångsrikt. Flera böcker inom tysk, fransk och amerikansk psykologi översattes och såldes till en svensk publik, ofta med höga försäljningssiffror för denna tid.⁴

Under första halvan av 1940-talet utger bokförlaget Natur och Kultur en antologisamling i tre delar skriven av ett flertal svenska experter inom psykologi och psykiatri. De tre böckerna *Människokunskap och människobehandling: praktisk psykologi för envar* (1941), *Själens läkarbok: handledning i mentalhygien för envar* (1943), *Levnadskonstens bok: hur livet får mening och innehåll* (1944) kan alla ses som böcker för praktisk handledning i den egna förbättringen av själslivet. Böckerna erbjuder expertkunskap om den mänskliga naturen och tekniker för den egna förbättringen. *Själens läkarbok* beskrivs som en bok ”som läkaren med förtroende kan sätta i handen på sina patienter och som kan ge råd, ledning, uppmuntran och inspiration åt den som intresserar sig för självuppfostran.”⁵ Även om författarna till bidragen i boken har olika perspektiv på de psykiska ohälsans orsaker och behandlingsmetod, har de alla som syfte att erbjuda praktisk kunskap till läsaren om hur hon kan förbättra sitt själsliv. Det är dessa tre böcker som kommer utgöra källmaterialet för denna studie.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka vad idén om själslig *självuppfostran* innebär. Analysen grundar sig på litteratur som utgavs i Sverige under första halvan av 1940-talet och som syftar till handleda människor i mental självuppfostran. Begreppet *självuppfostran* är hämtat ur mitt källmaterial och används av vissa författare mer än andra. Dock kommer jag i min undersökning att använda begreppet mer sammanfattande, som en beteckning för de idéer som kan sägas handla om den egna fostran av självet. Därmed är inte mitt syfte att finna en

⁴ Petteri Pietikainen, *Neurosis and Modernity: the Age of Nervousness in Sweden*, Leiden: Brill, 2007, s. 224-225.

⁵ Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943, förord.

begreppsdefinition utan snarare undersöka hur idéer om den egna uppfostran av självet förhåller sig till uppfattningar om människan i källmaterialet. Även om de olika författarna till texterna har olika syn på psykisk sjukdom, är mitt syfte att främst lyfta fram de idéer om människan och självuppfostran som kan sägas vara genomgående i källmaterialet. Mer specifika frågeställningar är:

- Vilken människosyn ligger till grund för idén om självuppfostran i böckerna?
- Hur förhåller sig idén om självuppfostran till synen på samhället i böckerna?

1.3 Källmaterial

För att besvara min frågeställning kommer jag analysera tre stora samlingsverk om psykologi som utgavs av bokförlaget Natur och Kultur under första halvan av 40-talet:

Människokunskap och människobehandling – praktisk psykologi för envar (1941), *Själens läkarbok – handledning i mentalhygien för envar* (1943), *Levnadskonstens bok – hur livet får mening och innehåll* (1944). Orsaken till den första bokens uppkomst är att Natur och Kultur ville översätta den tyska boken *Menschenkenntnis und Menschenbehandlung* av R. Müller-Freienfels men blev stoppad av Goebbels som förbjöd det tyska förlaget att beblanda sig med Natur och Kultur.⁶ Detta ledde till att Natur och Kultur bestämde sig för att sammanställa en svensk motsvarighet med bidrag från svenska experter; bokens popularitet motiverade utgivningen av två uppföljare.

Fokus för den första boken ligger huvudsakligen på praktisk ”människokunskap”, dels beskrivningar av människans psykologiska natur och dels förslag på metoder och tekniker för hur individen kan förändra sin natur. Denna bok blev mest framgångsrik och trycktes i fem upplagor. Den andra boken, *Själens läkarbok*, har en tydligare inriktning mot psykoneuroser och hur de kan motverkas i vardagen. Den sista boken i serien, *Levnadskonstens bok*, handlar om hur olika former av njutning kan förbättra livskvalitén med kapitel som: ”Hur personligheten bygges upp”, ”Erövringen av lyckan”, ”Levnadskonst och religion”, ”Att se på konst”, ”Människans dolda krafter” och ”Livsförlängning”. I denna bok är det den dagliga njutningen som ser till att hjärnan inte förtvinar utan istället utvecklar den ”till organ för en allt djupare och rikare upplevelse”, som är i fokus för författarnas texter.⁷

Redaktör och medarbetare till alla tre böcker är Gustaf Lundgren som var förlagsredaktör på Natur och Kultur mellan åren 1941-48. Lundgren var vid flera tillfällen i sitt liv

⁶ Carin Österberg, *Natur och kultur: en förlagskrönika*, Stockholm: Natur och Kultur, 1987, s. 235.

⁷ Gustaf Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok: hur livet får mening och innehåll*, Stockholm: Natur och Kultur, 1944, förord.

föreståndare för olika psykologiska rådgivningsbyråer och gav dessutom ut flera böcker inom ämnet psykologi med titlar som *Handstilens psykologi* (1934), *Handstil och karaktär* (1942), *Psykoanalysens grunder* (1948) och *Tankeläsning* (1949).

Eftersom böckerna innefattar bidrag från en rad olika svenska experter på ämnet, ryms en mängd olika perspektiv på människans psykologi. Författarna tillhör inte bara olika psykologiska skolor, de är även verksamma inom olika professionella områden; psykoanalytiker, teologer, psykologer, pedagoger, filosofer, läkare och psykiatriker skriver alla utifrån respektive yrkesområde om sin syn på människans psykologi. Dock delar de alla det gemensamma målet att ge praktiska råd till läsaren för den egna fostran.

Man kan dock peka ut vissa psykologiska perspektiv som är mer återkommande än andra. För det första, psykoanalysens inflytande är märkbart även hos de författare som inte kan sägas tillhöra den psykoanalytiska skolan som Tora Sandström och Alfhild Tamm. Intresset för människans psykologiska utvecklingsstadier, det omedvetna och sexualdriften vittnar om att flera av författarna på ett eller annat sätt tagit till sig psykoanalysens läror. För det andra är karaktärspsykologin även spridd bland författarna, de namn som främst nämns är E. Kretschmer och C. G. Jung. För det tredje är även de amerikanska influenserna framträdande, då främst behaviorismen med J. B. Watson som företrädare. Redan 1929 översätts Watson till svenska och de flesta författare i böckerna verkar ha tagit del av behaviorismens läror.

1.4 Forskningsöversikt

Jag har inte funnit någon svensk studie som behandlat psykisk självuppfostran specifikt, därför kommer jag ge en översikt av olika perspektiv på svensk medicin- och psykologihistoria under mellankrigstiden, som varit relevanta för min studie.

Psykoanalysens introduktion och inflytande i Sverige har bland annat behandlats av idéhistorikern Franz Luttenberger i *Freud i Sverige: Psykoanalysens mottagande i svensk medicin och idédebatt 1900-1924*. Luttenberger nämner *Människokunskap och människobehandling* och *Själens läkarbok* och placerar dem i vad han kallar psykoanalysens förberedelsefas i Sverige. Under denna tid var intresset för psykoanalysen begränsat och kan ses som en övergångsperiod mellan 1930-talets häftiga kritik av psykoanalysen och 1960-talets etablering av psykoanalysen inom medicinen och hos den bredare allmänheten.⁸

Luttenberger pekar på att det unika med dessa böcker är att de samlar perspektiv på

⁸ Franz Luttenberger, *Freud i Sverige: psykoanalysens mottagande i svensk medicin och idédebatt*, Stockholm: Carlssons, 1989, s. 364.

människans psyke som i den övriga medicinska debatten sågs som oförenliga. Här är det huvudsakligen de psykodynamiska och humanistiska synsätten som sticker ut vid denna tid då medicinen i Sverige starkt präglades av en somatisk och naturvetenskaplig syn på människan. Dock menar Luttenberger att alltför psykologer och psykiatriker under andra världskriget efterlyste en förening mellan medicinens somatiska inriktning och psykologins orientering mot själslivet.⁹ Här blir självuppfostran intressant som analysbegrepp eftersom detta går utanför de enskilda författarnas specifika synsätt på det mänskliga psyket och belyser idéer om människan som förenar dem. Som Luttenberger påpekar är dessa böcker på många sätt unika då så pass motstridiga synsätt kunnat förenas i samma samlingsverk. Därmed är det relevant att undersöka vilka idéer som sammanför en så stor variation av experter.

En annan inriktning har varit att studera medicinens utveckling och däribland psykologins, utifrån industrialiseringens samhällsförändringar och välfärdsstatens framväxt. I denna forskning har vetenskapen och den offentliga makten setts som pådrivande krafter bakom psykologins och medicinens ökade inflytande och förändrade ställning i samhället. Vidare har dessa forskare inriktat sig på att studera hur samhället genom dess representanter - läkarna, politikerna, folkupplysarna, socialarbetarna och psykologerna - utökat sin kontroll över individens vardag i rationalitetens, vetenskapens och framstegstrons namn. I den diskursanalytiska traditionen finner man Katarina Piuvas doktorsavhandling i socialt arbete, *Normalitetens gränser: En studie om 1900-talets mentalhygieniska diskurser*, där hon studerar den svenska mentalhygienismens utveckling under 1900-talet, dess samröre med socialmedicinen under folkhemstiden, kritiken under 1960-talet samt hur dessa diskurser skapade en uppdelning mellan normalitet och avvikelse. En idéhistoriker som i åtskilliga artiklar och böcker behandlat psykologins förhållande till den offentliga makten är Roger Qvarsell. Här kan nämnas hans artikelsamling *Skall jag taga vara på min broder?* där han utifrån olika ingångar behandlar medicinen inom omsorgen och det sociala arbetets områden. Qvarsell har även studerat mentalhygienens historia i Sverige och nämner i samband med detta *Själens läkarbok* som han menar kan ses som en del av de upplysningsprojekt som ett flertal av medlemmarna av den svenska mentalhygienrörelsen (grundad 1931) var delaktiga i.¹⁰ Intresset för mentalhygien kan kopplas till tidens ökade intresse för profylaktisk hälsovård vars budskap skulle spridas genom folkbildare och experter. Tanken om att individen själv skulle ansvara för den egna hygien var ett centralt moraliskt budskap inom 1900-talets

⁹ Luttenberger, *Freud i Sverige*, s. 365-367.

¹⁰ Roger Qvarsell, "Mentalhygien och psykisk hälsovård", i Bengt Erik Eriksson och Roger Qvarsell (red), *Hur skall själen läkas?*, Stockholm: Natur och Kultur, 1997, s. 141.

hygienism. Eva Palmblad behandlar i *Medicinen som samhällslära* den svenska hygienismens framväxt och menar att moderniseringsprocessen innebar att allt större ansvar lades på individens upprätthållande av sin egen goda hälsa. Idén om självuppfostran kan på så sätt kopplas till det allmänna intresset för hygien under 1900-talet och framför allt mentalhygien efter 1930, där individens ansvar för den egna hälsan betonades

Studier om folkhemmet har de senaste decennierna tenderat att styras av ett ”folkhemskritiskt” perspektiv som fokuserat på periodens utopiska visioner och kontrollerande praktiker. Yvonne Hirdmans *Att lägga livet tillrätta* kan ses som en symbolisk bok för denna tradition i Sverige. Hirdman vill blottlägga folkhemmets mer ”mörka” sidor och menar att folkhemsbygget och dess sociala ingenjörer drevs av en utopisk framtidsvision som legitimerade ett minutiöst planläggande av samhället och människors privatliv, något som framför allt drabbade kvinnor. Folkhemmets utopiska och visionära sida behandlas även av författarna till antologin *I framtidens tjänst: ur folkhemmets idéhistoria*, där folkhemmet behandlas utifrån ämnen som hygienism, folkupplysning, sterilisering och befolkningskris. Steriliseringsfrågan har även utforskats mer utförligt av Mattias Tydén och Gunnar Broberg i *Oönskade i folkhemmet: rashygien och sterilisering i Sverige* där de visar på det breda politiska stöd steriliseringarna av sinnesslöa och asociala individer hade vid denna tid. *I framtidens tjänst* betonas hur tron på individens personliga utveckling och bildning rymdes inom folkhemmets samhällsvisioner och arbetarrörelsens bildningsideal och det individualistiska perspektivet förenades med ett kollektivistiskt på så sätt att individens utveckling ansågs höra samman med gruppens eller samhällets utveckling. Uppfostran, i alla dess former, blir här viktigt för att individen ska kunna anpassa sig efter det moderna samhällets krav på eget ansvar.

Alla dessa perspektiv på psykologins förhållande samhället berör min uppsats på ett eller annat sätt. Samtidigt skiljer de sig från min studie i flera aspekter. Bland annat har det funnits en tendens att koppla samman medicinen med den offentliga maktens expansion vilket även kommit att påverka val av källmaterial. Den stora mängd av populärvetenskaplig psykologisk litteratur riktad mot allmänheten som utgetts det senaste seklet har helt klart blivit mindre utforskad. Folkets idéhistoria har främst utgått från folkrörelserna, kooperativen och olika folkbildningsprojekt medan litteratur utgivet i kommersiellt syfte i hög grad utelämnats. Maria Björk, som i *Problemet utan namn? neuroser, stress och kön i Sverige från 1950-1980*, studerat stress och neuros som sjukdomskategori, använder till exempel både sjukjournaler och det som hon kallar för ”publik medicin”, som hon menar skiljer sig från ”populärmedicin” på så sätt att populärmedicinen kan handla om vad som helst och innebär endast att det är en

popularisering av medicinska resultat. Genom att använda begreppet ”publik medicin” vill hon ”markera att den litteratur som finns i fokus inte enbart förmedlar legitim kunskap – även om sådan kommunikation utgör en stor del – utan i hög utsträckning skapar de fenomen den beskriver och diskuterar.”¹¹ Björk menar att i en ”publik sfär” är diskursernas verklighetsskapande potential stark. Jag tolkar detta som att hon menar att publika texter, alltså folkbildande agiterande medicinska texter, har större möjligheter att faktiskt fungera som en producerande kraft till skillnad från populärmedicinen vars ”verklighetsskapande” effekter är svåra att avgöra. Jag vill istället lyfta fram ett material som kan ses som populärvetenskapligt, där bidragen till samlingarna är skrivna av personer som kan kallas experter på ämnet, men där man riktar sig direkt till allmänheten.

1.5 Teoretiskt perspektiv

[...] modern selves have become attached to the project of freedom, have come to live it in terms of identity, and to search for the means to enhance that autonomy through the application of expertise. In this matrix of power and knowledge the modern self has been born.¹²

Jag kommer i denna undersökning belysa källmaterials mer ”liberala” idéinnehåll. Liberalism kommer i detta sammanhang inte ses som en politisk ideologi utan snarare kopplas till en specifik historisk politisk rationalitet. Här har jag hämtat inspiration från governmentalitetsteorin, huvudsakligen sociologen Nikolas Rose tolkning av Michel Foucault, för att förstå hur makt och frihet kan samspela för att forma människors beteenden. Även om Foucault kan ses som ursprunget till denna forskningsinriktning har den vidareutvecklats av flera forskare de senaste decennierna. Nikolas Rose är den forskare som skrivit mest om ”psy-”vetenskapernas relation till governmentalitetstyre.¹³

Governmentalitetforskningen bygger på teorin om att den politiska rationaliteten i moderna liberala demokratier främst utgår från styrningen av befolkningen genom metoder för att forma individers beteenden. I ett samhälle där våld och tvång ses som svåra maktmetoder att försvara, blir det allt viktigare att forma människors beteenden, tankar, känslor och relationer i en önskvärd riktning. Rose menar att psy-vetenskapernas framgång kan förklaras utifrån deras möjligheter fungera som ett medel för auktoritetens styrning. De

¹¹ Maria Björk, *Problemet utan namn? neuroser, stress och kön i Sverige från 1950-1980*, Uppsala: Acta Universitatis Upsalensis, 2011, s. 34.

¹² Rose, *Governing the soul: the shaping of the private self*, New York & London: Routledge, 1989, s. 258.

¹³ Med begreppet ”psy-vetenskaperna” syftar Rose på alla de vetenskaper och skolor som använder prefixet psy: psykologi, psykiatri, psykoanalys etc.

har kommit att bli det kunskapsområde vars diskurser, strategier och tekniker medverkat till en psykologisering av människan som inneburit att individens psykiska liv blivit något som kan förstås, regleras och förbättras. Denna form av liberal styrning bygger inte på tvång och straff utan frihet och ansvar. På så sätt har självstyrning fått en viktig funktion som upprätthållare av samhällets sociala ordning.

Rose menar att styrningen av den moderna individen utmärker sig i tre aspekter. För det första har medborgarens psykiska kapacitet och privata liv blivit ett viktigt område för den *offentliga maktens* intressen. För det andra har styrningen av individens subjektivitet på liknande sätt börjat användas inom *organisationer* i syfte att uppnå organisationens mål. För det tredje legitimeras denna form av styrning genom psy-vetenskaperna som under 1900-talet etablerat sig som experter och ingenjörer av människans själliv. Genom att grunda sin auktoritet på sina kunskaper om människans psykologiska natur, har en ny grupp av experter vuxit fram som kunnat erbjuda tillgång och tekniker för styrning av individens själ.¹⁴

Medan många socialkritiska forskare framställt psykologins samröre med den politiska makten som en allians som kunnat utöva kontroll över människors privatliv och begränsat deras autonomi, menar Rose att idén om det autonoma subjektet har skapats parallellt med att det kommit att bli måltavla för auktoritetens styrning:

The relation between psychotherapeutics and political power reveal not the devastation of the psychic autonomy and security of the self but the fabrication of the autonomous self as a key term in the analysis of social ills and cures; as the object of expert knowledge, as the target of systems of moral orthopaedics.”¹⁵

Den psykoterapeutiska expertisens utbredning efter andra världskriget kan enligt Rose förstås som ett resultat av en mutation av governmentalt styre i samhället, som lett till att det individuella psyket ytterligare öppnats upp för utforskning, kultivering och reglering. Denna expertis har inte begränsat sina kunskapsanspråk till de psykiskt sjuka utan även blivit experter på hela livet, där det inom många områden kommit att handla mer om personlig utveckling än att bota ångest. Genom en pluralisering av olika mediala kanaler har den psykoterapeutiska kunskapen kunnat nå ut till människor utan att behöva ta vägar genom den offentliga maktens institutioner, och på så sätt fått rollen som medlare mellan den offentliga makten och individens privatliv.¹⁶ Statens påtvingade moraliska plikter har under 1900-talet ersatts av en moralisk plikt att leva fritt, i den mening att individen ständigt möts av budskapet om att skapa och omforma sin person och sitt liv:

¹⁴ Rose, *Governing the Soul*, s. 1-3.

¹⁵ Ibid. s. 217.

¹⁶ Ibid. s. 214.

The self is not merely enabled to choose, but obliged to construe a life in terms of its choices, its powers, and its values. Individuals are expected to construe the course of their life as the outcome of such choices, and to account for their lives in terms of the reasons for those choices.¹⁷

Den moderna individen har som främsta samhällseliga plikt att göra sin egen identitet till sitt livsprojekt, ett projekt som kan analyseras, bedömas och inte minst förbättras.¹⁸ Styrningen sker genom frihet i den mening att individers strävan efter lycka, självuppfyllande och välmående anpassas så att de överrensstämmer med den politiska och ekonomiska maktens intressen. Viljan att vara en god förälder, lycklig anställd, rationell konsument eller aktiv medborgare är inte något som direkt påtvingats individen utan något som hon fått lära sig att hon själv vill vara.¹⁹

Den liberala styrningen handlar alltså om att finna vägar till att forma människors beteenden. Detta perspektiv får konsekvenser för min behandling av källmaterialet. Idéerna får en praktisk sida där funktion, snarare än mening, står i fokus för analysen. Därmed är det faktum att källmaterialet syftar till att fungera som handledningsböcker för självuppfyllande, av intresse för min tolkning. Men även idéinnehållet blir intressant att analysera eftersom det är genom att först fastställa en bild av människan utefter specifika kategoriseringar, som vissa sätt att agera på hennes blir möjliga. På så sätt framstår relationen mellan läsare/patient och författare/expert som en relation byggd på frivillighet och samförstånd, där experternas legitimitet grundas i deras anspråk på att besitta den rätta kunskapen om människans psykologi. Det är alltså författarnas roll som psykologiska experter som gör att idéerna kan antas påverka läsarens handlingar, självidentifikation och världsbild. Därmed är idéerna inte bara speglingar av författarnas tankar eller ett resultat av en teoretisk utveckling, de kan även tolkas utifrån hur de strukturerar världen och människorna i den, som öppnar upp för viss agens men inte annan. Jag har valt att behålla en viss öppenhet gentemot mitt källmaterial och huvudsakligen låtit empirin strukturera min undersökning. Jag kommer främst återknyta till det teoretiska perspektivet i min slutdiskussion för att belysa vissa aspekter av min analys.

1.6 Disposition

Analysen i kapitel 2 är uppdelad i tre avsnitt. I avsnitt 2.1 beskriver jag vilken syn på människans natur som ligger till grund för idén om självuppfyllande. I avsnitt 2.2 går jag djupare in på hur synen på människan förhåller sig till idén om självuppfyllande. I avsnitt 2.3

¹⁷ Ibid. s. 227.

¹⁸ Ibid. s. 254.

¹⁹ Ibid. s. 257-258.

fördjupar jag mig i synsätt som berör individen förhållande till samhället. I avsnitt 3 diskuterar jag och vidareutvecklar undersökningens slutsatser.

2. Självpuppfostran

Gemensamt för människor med ett tanke- och känsloliv, som når upp till det vanliga är dock, att alla mer eller mindre energiskt arbeta på sin förbättring. Riktigt nöjd med sig själv är ingen! Människan har från början få färdigheter men många möjligheter. Självpuppfostran är ett led i möjligheternas förverkligande [...] Förr eller senare ställes envar inför kravet att bli en bättre medmänniska, mera saklig, mindre jagisk och att samla sina inre krafter kring livsmål, som tillåta en gestaltning av de olika sidorna i personlighetens väsen.²⁰

Som citatet ovan visar används begreppet självpuppfostran för att tala om personlig utveckling. Det är ett medel för att nå ett mål. Även om det är få författare som använder begreppet självpuppfostran lika konkret som Richard Eeg-Olofsson gör i citatet ovan, förekommer det även hos andra. Rolf Lagerborg skriver till exempel:

Vårt liv är en enda lång självpuppfostran; och villkoret för att i någon mån lyckas är att man i grund lär känna sig själv. Lär sig att vi njuta och lida, liksom vi älska och sträva, endast i kraft av vår kropp; lär sig att kroppen är jordmånen, som må ansas och beredas för att därur må spira vad vi ställa högre: dess yppersta yttring – själslivet.²¹

Självpuppfostran framstår för dessa författare som en del av varje människas liv och något som på många sätt är ofrånkomlig även om den kan bli mer eller mindre lyckad. Begrepp som ”självbehärskning”, ”självdisciplin” och ”självkontroll” används även i samband med idéer om självpuppfostran då dessa egenskaper ses som en förutsättning för självpuppfostran, men också egenskaper som kan uppnås genom självpuppfostran. Vad som kanske främst sammanför dessa begrepp i böckerna är idén om att skapa ordning i själen för att uppnå högre mål. Men som Lagerborg skriver måste denna fostran av självet bygga på kunskap om människan, det är här den praktiska människokunskapen kommer in i bilden.

Människoforskarens förhållande till den vetenskapliga psykologien påminner om konstnärens förhållande till anatomin. Lika nödvändigt som det är för konstnären att äga kunskaper i anatomi, är det för människoforskaren att vara orienterad i den vetenskapliga psykologien. Men lika litet som man kan bli porträttmålare enbart genom anatomiska studier är det möjligt att förstå även den enklaste mänskliga individualitet enbart med hjälp av ett vetenskapligt psykologiskt schema. Anatomin liksom den vetenskapliga psykologien handlar om det icke-individuella hos människan. Det konstnärliga porträttet åter är individuellt, och till det individuella strävar också människokunskapen att nå fram.²²

²⁰ Richard Eeg-Olofsson, ”Självpuppfostran, suggestion, behandling av psykisk ohälsa”, i Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling*, 1941, s. 528.

²¹ Lagerborg, ”Själslivets yttringar”, i Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling*, s. 131.

²² Gustaf Lundgren, ”Hur är människokunskap möjlig?”, i Gustaf Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling: praktisk psykologi för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1941, s. 45.

Som konstateras i förordet till första boken i trilogin: ”[v]i vilja lära känna människonaturen för att kunna påverka och förändra den i överrensstämmelse med våra ideal.”²³ Redan här fastställs ett centralt tema för böckerna som ligger till grund för denna undersökning, människokunskapen är först och främst *praktisk*. Den kan användas av både experten och lekmannen för att få kunskap om och finna tekniker för medveten och inriktad förändring av människans beteende. Gustaf Lundgren, redaktör och medförfattare, skriver i första bokens inledningskapitel ”Hur är människokunskap möjlig?”, att det inte främst är introspektionen som är den bästa vägen till självkännedom eftersom karaktären måste objektifieras för att vi ska kunna förstå den.²⁴ Snarare är det den praktiska människokunskapen som bör ses som mest effektiv när det kommer till att förutsäga och förändra mänskligt beteende. Något som även Olof Kinberg konstaterar i ”Det biopsykologiska konstitutionsproblemet”:

Praktisk människokunskap är framåtsyftande: den vill ge svar på frågan hur en given individ kommer att bete sig under givna förhållanden, d.v.s. vid en viss beskaffenhet hos den inre och yttre miljön.²⁵

Eftersom både yttre och inre förhållanden formar människans beteende är båda dessa aspekter av intresse för den praktiska människokunskapen. Roger Qvarsell menar att Olof Kinberg kan ses som en representant för tidens tro på att vetenskaplig rationalitet bör ligga till grund för samhällsplaneringen. Även om Kinbergs idéer hade sitt ursprung i 1880-talets kulturradikalism, fick de större genomslagskraft då de förenades med folkhemstidens tro på att ett fullständigt rationellt planerat samhälle var möjligt att skapa.²⁶ Psykologin och medicinen ansågs nu spela en betydande roll för det moderna samhället och dess utövare skulle bli de experter som hade direkt kontakt med befolkningen.²⁷ Jag har i inledningskapitlet talat om den psykologisering av samhället som mellankrigstiden innebar och rektorn Anna Sörensen illustrerar i sitt kapitel ”Pedagogens uppgift” bredden av psykologiska perspektiv och tron på psykologins möjligheter att förbättra samhället vid denna tid:

Gestaltpsykologien gör till sin uppgift att utifrån helheten söka förstå och förklara delarna. Socialpsykologien studerar människan mitt i kretsen av andra människor. Karakterologien vill skildra livets brokiga mångfald av individuella karaktärer. Typologien försöker från olika synpunkter skildra olika typer av människor. Den tillämpade psykologien, pedagogisk psykologi, medicinsk psykologi, rättspsykologi, arbetspsykologi etc., försöker utnyttja den

²³ Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling*, förord.

²⁴ Lundgren, ”Hur är människokunskap möjlig?”, s. 32.

²⁵ Olof Kinberg, ”Det biopsykologiska konstitutionsproblemet”, i Lundgren (red.). *Människokunskap och människobehandling*, s. 385.

²⁶ Roger Qvarsell, ”Brott och sjukdom. Psykiatri och visionen om ett rationellt samhälle”, i *I framtidens tjänst: ur folkhemmets idéhistoria*, Malmö: Gidlunds, 1986, s. 146.

²⁷ Elsy Wennström, ”Drömmen om den nya familjen”, i *I framtidens tjänst*, s. 151.

teoretiska psykologiens resultat för sina respektive områden. Man har kommit till insikt om nödvändigheten av psykologisk insikt för icke blott uppfostraren, läkaren, sjuksköterskan, juristen utan också affärs- och industriledaren.²⁸

Sörensen visar på tidens tro på att den psykologiska människokunskapen var nödvändig i det moderna samhället, men även dess spridning i form av en rad olika inriktningar som alla erbjöd nya effektiva metoder att applicera den psykologiska kunskapen på praktiska problem i vardagen. Folkhemsvisionen innefattade en tro på att all uppfostran måste grundas på psykologiska och pedagogiska insikter om människans natur för att den ska vara effektiv.

2.1 Människans natur

För att självuppfostran ska vara möjlig krävs det att människans beteende kan fostras. I böckerna blandas naturvetenskapligt somatiska perspektiv på människan med psykodynamiska och humanistiska synsätt i böckerna. Därav följer att vissa av kapitlen är mer inriktade mot människans anatomi och fysiologi medan andra fokuserar mer på människans själsliga funktioner. På så sätt skiljer sig deras syn på hur psykiska sjukdomar uppstår och förhindras, där vissa fokuserar mer på celler, nerver, reflexer och hjärnan medan andra talar om känslor, drifter och vilja. Olof Kinberg talar till exempel främst om människans genetiska anlag som orsak till psykiska sjukdomar vilket också gör att han ser eugenik som den lämpligaste preventiva metoden medan freudianen Alfhild Tamm snarare talar om störningar i människans inneboende drifter som orsak till neuroser. I detta avsnitt kommer jag visa hur författarna uppfattar vissa av människans grundläggande naturliga förutsättningar för att sedan i nästa avsnitt visa hur dessa förhåller sig till idén om självuppfostran. Jag har delat in analysen utifrån de idéer som främst berör människans själsliga funktioner och de som främst berör de kroppsliga även om de flesta ser dessa som sammanbundna och förespråkar en helhetssyn på människan.

2.1.1 Själslivet

En grundförutsättning för att självuppfostran ska vara möjlig är att människan har möjligheten att lära sig att medvetet styra över vissa aspekter av sin natur. Hos flera av författarna är det i viljelivet man finner denna förmåga. John Landquist, som mer utförligt utforskar den mänskliga viljan, menar i sitt kapitel ”Viljans makt” att det är människans fria vilja som är grunden för all uppfostran och självuppfostran. Hos ”normala” människor, eller de ”bildbara”

²⁸ Anna Sörensen, ”Pedagogens uppgift”, i Lundgren (red.). *Människokunskap och människobehandling*, s. 492.

som han även kallar dem, är det dels det faktum att människan har en ”mångfald av anlag” som antingen kan undertryckas eller framhävas, och dels hennes intelligens och förmåga att följa uppsatta mål, som utgör förutsättningarna för den fria viljan.²⁹ Friheten består med andra ord av människans förmåga att själv välja vilka personlighetsdrag hon vill fostra eller vilka drifter hon ger utlopp för. Dock menar Landqvist att den högsta formen av vilja är den som fått en driftliknande karaktär, då personen instinktivt handlar efter sin uppsatta målsättning.³⁰ Hos Landquist, liksom flera andra författare, får målsättningen en central funktion för det mänskliga livet:

Människosjälen kan inte trivas utan något mål framför sig. Men intet mål kan vinnas utan sinnelagets eller karaktärens ordning. Självdisciplinen är en av grundbetingelserna för det mänskliga livets trivsel och hälsa. Den är en av de ursprungliga livslagarna, också lusten måste underordna sig den för att äga bestånd som lust.³¹

Att sträva efter ett mål är en grundförutsättning för själshälsa, därför kan inte själshälsa ses som ett mål i sig; målen måste vara objektiva och externa. Livsmålen får sin funktion genom den del av människans natur som innebär att hon alltid vill sträva efter ständig förbättring, där målen blir en drivkraft bakom denna utveckling. Det handlar alltså inte om att sätta upp mål och sedan nöja sig när dessa väl är uppfyllda, istället är det just den ständiga strävan efter allt svårare och högre mål som leder till personlig utveckling:

Konflikt är sålunda nödvändig för en persons utveckling. Det gäller särskilt konflikten mellan en personlighets mål och hans nuvarande ställning eller mellan hans mål och hans nuvarande kompetens. Sådana konflikter sporra individen till övervinnande av motsatsen mellan mål och realitet och därmed till vinnande av en harmoni i större stil.³²

Även om viljan är av särskild vikt för just Landquist, är den även central hos andra författare. Psykiatrikerna Eeg-Olofsson skriver i sitt kapitel ”Självuppfostran, suggestion och behandling av psykisk ohälsa” att utan en genuin vilja till förändring är självuppfostran omöjlig. Självuppfostran handlar med andra ord inte om att passivt efterleva regler eller mål andra sätt upp. Målen måste uppställas av individen själv och den egna viljan måste ligga till grund för arbetet för att självuppfostran ska få de resultat man ämnar. Det är alltså den *medvetna* målsättningen som måste ligga till grund för självuppfostran.

Lyckligast torde vara om de olika krafterna varav en människa är sammansatt regleras av en ledande idé, en dominant i själslivet, eller hur man nu vill uttrycka det. Utan en dylik andligt-

²⁹ John Landquist, ”Viljans makt”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 13.

³⁰ Landquist, ”Viljans makt”, s. 19.

³¹ Ibid. s. 32.

³² John Landqvist, ”Hur personligheten bygges upp”, i Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok*, s. 11.

personlig princip kan man näppeligen tala om ett människovärdigt liv. Över huvud är det en av de viktigast skillnaderna mellan djur och människa, att människan medvetet kan sätta sig ett mål före och att uppnåendet av detta kommer att sätta sin prägel på hennes livsföring.³³

Människan har enligt författarna en medfödd vilja till ständig förbättring, om det så gäller fostran av social och moralisk natur eller träning och disciplinering av kroppen. Det är därför främst psykiskt svaga individer som saknar förmåga att efterleva sunda objektiva livsmål. Tora Sandström menar till exempel i ”Arbetshämmningar, hur de uppstå och övervinnas” att neurotikern ”inte är i stånd att göra sig själv rättvisa, vare sig som personlighet eller som begåvning eller som effektiv arbetsmänniska – han har krafter inom sig som inte bli utnyttjade till livsfrämjande ändamål utan istället verka förödande.”³⁴ För att självuppfostran ska kunna organiseras kring ett livsmål krävs en grundläggande psykisk styrka och harmoni. Det gäller alltså att veta vad man vill och vad man kan, men även att lära sig tekniker för den egna måluppfyllelsen. Velighet, osäkerhet och rädsla är neurotikerns last; den psykiskt starka individen är självsäker och målinriktad på ett socialt vis.

För vissa av författarna får denna strävan efter högre mål beteckningen självhävdelse, människan har helt enkelt ett naturligt behov av att hävda sig själv. Nils Antoni menar i sitt kapitel om mindervärdeskomplexet att denna självhävdelse är en del av den mänskliga erfarenheten. Eftersom människans första upplevelser i livet är hjälplöshet och mindervärdes känslor, uppstår en naturlig vilja till självhävdelse. Om denna självhävdelse grundar sig i en alltför stark mindervärdes känsla kan detta leda till överkompensation och asociala beteenden som maktbegär, jagiskhet, fåfänga, verklighetsflykt och människoförakt. Även om självhävdelsen i grund och botten är en positiv och livsbejakande egenskap hos människan, riskerar den att få en antisocial inriktning och bli skadlig för personen själv och omgivningen.

Samtidigt som det är det individuella själslivet som ska förändras genom självuppfostran, är det i förhållande till omgivningen som de psykiska egenskaperna får sitt värde. Omgivningen är inte i första hand en tvingande och begränsande faktor i människans liv, utan det är endast i gemenskapen individen kan utvecklas på ett sunt sätt. Självhävdelse blir på så sätt bara en positiv kraft så länge den riktas mot den sociala gemenskapen och inte uppgår i jagiskhet. För Antoni är viljan att leva i en gemenskap naturlig och därför måste barnuppfostran inriktas så att barnen får ”frihet, bemötas med öppenhet, och förtroende, utan

³³ Richard Eeg-Olofsson, ”Självuppfostran, suggestion, behandling av psykisk ohälsa”, i Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling*, s. 535.

³⁴ Tora Sandström. ”Arbetshämmningar, hur de uppstå och övervinnas”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 48.

pryderi, hemlighetsmakeri och spioneri, få tillfälle att pröva sina krafter på egen hand [...].”³⁵ I vuxenlivet kan mindervärdeskomplexet undkommas ”genom att *släppa lös hela den fond av inneboende välvilja, mindervärdeskomplexet håller inneslutan och fjättrad.*”³⁶ John Agerberg delar Antonis betoning av människans naturliga gemenskapskänsla och skriver i ”Livsåskådning och själshälsa” att det är människans moraliska instinkter som gör att hon vill leva altruistiskt i en större gemenskap. Den moraliska instikten är lika ”naturligt betingad som tillfredsställelsen av hungern och könsdriften.”³⁷ Rolf Lagerborg skiljer sig från författare som Antoni och Agerberg då han ser det som att människans sociala förmågor uppstår genom fostran till plikt-känsla:

Vad all fostran innebär är metodisk socialisering, de ungas anpassning för den vrå av världen, där de i en framtid skola leva och verka. Vissa barnets böjelser hämmas, vissa främjas; ungtjuven dresseras till dugliga husdjur; skolan är en korrektionsanstalt, som tämjer dem till *plikt*. Men på arbete i lydnad och samarbete bygger ju allt samhällsliv; och kultur och högre själsliv. Alltså måste vi fostras därtill; och till att undvika split. Tukt, hänsyn och hövlighet ha hävdats i kampen för tillvaron med att avstyra grälig och otrevlig samvaro.³⁸

Människans beteende betraktas av författarna som något högst formbart, dels för andra genom fostran och socialisering, dels för en själv genom förnuft och vilja. Dessa delar av människans natur utgör grundförutsättningarna för en fostran av självet. Det är just människans förmåga till en medvetet utstakad personlig utveckling som urskiljer henne från andra djur. Men den individuella utvecklingen bör fortfarande riktas mot den sociala gemenskapen, oavsett om detta beror på en naturlig gemenskapskänsla eller fostran. Även om självuppfostran främst syftar till en själslig utveckling, är även kroppen en del av personen och något som måste förstås och behärskas för att självuppfostran ska vara möjlig.

2.1.2 Kroppen

Medan vissa betonar själsliga egenskaper som intelligens, känsla, vilja och drifter är andra mer intresserade av hur själen kan påverkas av den fysiska kroppen. När Johannes Alfvén skriver om tröttheten utgår han från denna relation. Den friska tröttheten är den som uppstår när kroppen efter lång fysisk ansträngning kräver vila. Den sjukliga tröttheten börjar dock i själslivet och uppstår ur psykisk utmattning som sedan får sitt uttryck i kroppen så att den

³⁵ Nils Antoni, ”Mindervärdeskomplex”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 178,

³⁶ Antoni. ”Mindervärdeskomplex”, s. 179.

³⁷ John Agerberg. ”Livsåskådning och själshälsa”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 479.

³⁸ Rolf Lagerborg, ”Själslivets yttringar”, i Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling*, s. 112-113.

sjuke tror att hon är sjuk när hon egentligen bara inbillar sig.³⁹ Även Gaston Backman pekar på hur kropp och själ måste förstås som sammanbundna i sitt kapitel om livsförlängning. Han menar att människors inställning till livet påverkar hur tidigt de dör; sorg, vrede och ångest påverkar de inre organen på ett sätt som i slutändan förkortar livet. Därför är uppfostran till självbehärskning livsnödvändigt då vi måste lära oss att tygla våra stämningar för att leva längre.⁴⁰

Rolf Lagerborg, som i sitt kapitel ”Själslivets yttringar” menar att kroppslivet och själslivet är förbundna genom nervsystemet, anser att självuppfostran bäst bedrivs genom en medveten tuktning av kroppen. Genom att disciplinera kroppen (mimik, kroppshållning, klädsel) kan man även påverka själslivet i en önskad riktning. Även viljan får en kroppslig funktion hos Lagerborg då han definierar den som hjärnans förmåga att kontrollera de muskelreflexer som uppstår ur känslolivet.⁴¹ Att medvetet kunna kontrollera de kroppsliga uttrycken för känslorna är tecken på stark vilja. Men för att utveckla viljan måste man börja med kroppen. Enligt Lagerborg uppstår till exempel självbehärskning främst i kultursamhällen med utvecklade bestraffningssystem. Genom att små barn via fysisk bestraffning eller påtvingade skamkänslor får lära sig rätt och fel, är självbehärskning något vi lär oss genom fostran och som går från kroppslivet till att bli en del av själslivet.⁴² Eftersom primitiva folk ofta saknar denna form av bestraffningssystem uppvisar de inte samma grad av självbehärskning som kulturfolken. I flera av författarnas texter förekommer idén om att de civiliserade kulturfolken har en mer utvecklad psykologi än de primitiva. Primitiva folkslags psykiska karaktär jämförs med barnets som styrs av okontrollerade drift- och känslouttryck, medan kulturländer eller kulturfolk liknas vid den friska vuxna individens välutvecklade psykiska karaktär. Både människo- och samhällssynen utgår från en gradskala i fråga om utveckling; precis som den vuxna friska individen kan ses som mer utvecklad än barnet eller den psykiskt sjuka, kan kulturländer tillskrivas en högre nivå av samhällsutveckling i allt från teknik till kultur och moral.

Ur Lagerborgs perspektiv kan självuppfostran bedrivas genom en disciplinering av kroppen. Men kroppen är även av betydelse för den praktiska människokunskapen eftersom det är där man finner hennes fysiska och psykiska konstitution, med andra ord de medfödda möjligheter och begränsningar varje individ har att bygga sin person på. Även om människan har många personlighetsanlag som kan fostras, har hon också ett begränsat antal. Lika farligt

³⁹ Johannes Alfvén, ”Trötthetens problem”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*.

⁴⁰ Gaston Backman, ”Livsförlängning”, i Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok*, s. 370.

⁴¹ Lagerborg, ”Själslivets yttringar”, s. 164.

⁴² *Ibid.* s. 161.

som det är att tappa tron på sin utvecklingsförmåga, är det att tro att man kan bli vad som helst och därför leva sitt liv efter falska livslinjer. Nyttan av att veta ens begränsningar är centralt för att individen ska kunna praktisera självuppfostran. Den författare som mest utförligt skriver om dessa teorier är Olof Kinberg som utförligt går igenom för- och nackdelar med C. G. Jungs, E. Kretschmer, H. Sjöbrings och K. Conrads konstitutionsläror.⁴³ Även om Kinberg är den enda författare som utförligt diskuterar konstitutionsläran, utgår de flesta av författarna från att människan har en fysisk och psykisk konstitution som påverkar hennes liv på olika sätt.

Sammanfattningsvis kan sägas att människan uppfattas av författarna som en art med stor utvecklingspotential och många möjligheter. Samtidigt har hon vissa medfödda och sociala begränsningar. Det är i gapet mellan individens konstitution, det hon har att röra sig med, och hennes potential, allt det hon kan bli, som självuppfostran finner sin plats. I nästa avsnitt kommer jag gå djupare in på hur synen på den mänskliga naturen förhåller sig till idéer om självuppfostran.

2.2 Syftet med självuppfostran

Självuppfostran handlar till stor del om att ta kontroll över sig själv och på ett mer medvetet sätt styra över både kropp och själ. Målet är att uppnå en personlighetsförändring som kan leda till en ”psykisk omställning av patienten”, som Sven Ingvar skriver i ”Nervösa organsjukdomar: de inre organens uppfostran”, som syftar till att normalisera patientens liv och vanor.⁴⁴ Ingvar skriver främst om vad läkaren kan göra för patienten men samtidigt innebär självuppfostran att individen övertar rollen som läkare och behandlar sig själv. Dock är det inte främst behandling av psykisk sjukdom som författarna menar är självuppfostrans mål (även om det kan förbygga sjukdomar), utan snarare är det en generell förstärkning av själslivet och en förbättring av de egna själsliga förmågorna. Johan Westerlin, som talar om vikten av att träna förståndet, menar till exempel att det är personlig effektivitet så som iakttagelseförmåga, uppmärksamhet, minne och känsla som ska tränas för att förståndet ska förbättras, ”[m]ed en dylik träning kan man nästan omskapa en människa helt och hållet och få fram en ny typ, trots att de naturliga förutsättningarna i själva verket äro oförändrade.”⁴⁵

⁴³ Kinberg, ”Det biopsykologiska konstitutionsproblemet”.

⁴⁴ Sven Ingvar, ”Nervösa organsjukdomar: de inre organens uppfostran”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 414.

⁴⁵ Johan Westerlin. ”Hur förstånd och minne tränas”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 185.

Även om människan inte kan förändra sin konstitutionella intelligens eller förstånd genom träning, kan hon träna ”förmågan att få ut det bästa av sin personliga kapacitet.”⁴⁶

Här kan det vara av intresse att lyfta fram de kopplingar Roger Qvarsell gör mellan *Själens läkarbok* och intresset för mentalhygien bland svenska psykologer. Mentalhygien, som spreds till Europa genom den amerikanska mental-hygien rörelsen, kan sägas sammanfatta idéer om att sinnessjukvården borde arbeta preventivt genom upplysning och spridning av psykologiska och pedagogisk kunskap. Medan den officiella svenska rörelsen i högre grad sammanförde sina intressen med de socialpolitiska ambitionerna under 1930- och 1940-talet, blev mental- eller själshygien en lära som även spreds utanför detta område och kom att sammanfatta olika uppfattningar om sjukdomsförebyggande metoder genom en sanering av individens själsliv. Katarina Piuva menar att mentalhygieniska diskurser var normaliserande och fick sin svenska prägel i budskapet om att individen borde försöka finna en mellanväg till inre harmoni. Överdrivna känslor uppfattades i sig som någonting skadligt och som skulle åtgärdas genom en normalisering av människors psykologi.⁴⁷ Begreppen mentalhygien och själshygien förekommer inte endast i *Själens läkarbok* och intresset för förebyggande sjukdomsbehandling är genomgående tema i alla tre böcker.

2.2.1 Drift- och affektkontroll

Människan har inte bara en stor utvecklingspotential, hon har även starka drivkrafter och stora energiresurser som hon bör lära sig utnyttja i ändamålsenligt syften. Men för att detta ska vara möjligt krävs både självinsikt och ständigt arbete med sig själv. Enligt Eeg-Olofsson kräver självuppfostran stort tålamod då det är ett arbete som fortsätter livet ut, det finns alltid någon del av den egna personen som kan förbättras. För att undvika att sträva efter mål som på grund av ens konstitution är omöjliga att uppnå är god självkänedom avgörande. Genom att förstå sina egna begränsningar kan man undvika misslyckade val och falska livslinjer som endast leder till livsleda.⁴⁸ För ett lyckat liv hänger till stor del på individens förmåga att fatta rätt beslut rörande sitt liv.

På många sätt syftar självuppfostringsprojektet till att få individen att lära känna sig själv och därigenom skaffa sig kontroll över det egna beteendet. Självuppfostran kan ses som ett hjälpmedel för individen att öka sin medvetna självkontroll och självbehärskning samtidigt

⁴⁶ Ibid.

⁴⁷ Katarina Piuva, *Normalitetens gränser: en studie av 1900-talets mentalhygieniska diskurser*, Stockholm : Institutionen för socialt arbete, Socialhögskolan, Stockholms universitet, 2005, s. 67.

⁴⁸ Eeg-Olofsson, ”Självuppfostran, suggestion, behandling av psykisk ohälsa”, i Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling*, s. 530-531.

som dessa egenskaper även måste ligga till grund för självuppfostran. Förmåga till självbehärskning som enligt Eeg-Olofsson innebär ”att impulser, drifter och affekter icke okontrollerat får utspela sig”, är inte något vi föds med utan något som vi lär oss, först i barnåren genom fostran från omgivningen och sedan i vuxen ålder genom självuppfostran.⁴⁹ Därmed är självbehärskning och självdisciplin alltid nyttiga egenskaper för människan. På så sätt skiljer sig självuppfostran från dressyren som är tvingande, hämmande och baseras på fruktan medan uppfostran syftar till att förbättra och förfina den mänskliga naturen och de individuella uttrycken på ett sätt som individen själv tjänar på i slutändan. Därmed är det viktigt att tidigt utveckla barns självbehärskning och självdisciplin eftersom det är dessa egenskaper som möjliggör självuppfostran i vuxenlivet.⁵⁰ Självdisciplin är något alla människor bör eftersträva eftersom, med Landquist ord:

Disciplinen framträder som arbetets ordning och som karaktärens ordning. Arbetets ordning betyder punktlighet och koncentration vid det särskilda arbetets utförande. Karaktärens ordning betyder avstående från somliga handlingar och val av andra för att vinna ett värdefullt mål.⁵¹

Även om självdisciplin och självbehärskning är nödvändiga för att bibehålla en god själshälsa, är det inte en överdriven drifthämning som författarna förespråkar. Ur psykoanalytikern Alfhild Tamms synpunkt är det just kulturens extrema drifthämningar som orsakat tidens kulturkris. Istället för att hålla tillbaka drifterna måste människans två huvuddrifter - aggressionsdriften och kärleksdriften - tillåtas existera i harmoni med varandra.⁵² Snarare än att förneka de mänskliga drifterna och känslorna, ska de tämjas och ledas in i nyttiga fåror. Till exempel skriver Eeg-Olofsson i ”Sexuallivets etik och psykologi” att det är först när sexualdriften får utlopp inom äktenskapet och med barnalstring som huvudmål som den får ett hälsosamt uttryck. Alltså är drifterna och känslorna inte skadliga i sig så länge de hanteras på ett korrekt sätt. Så snarare än att hålla tillbaka den mänskliga naturen bör individen lära sig att leda den in på rätt vägar.

Det är att hoppas, att människorna i gemen icke tappa bort den del av sin biologiska utrustning, som heter ansvarsmedvetande, ett av de väsentligaste tecknen på humanitet i ordets djupaste bemärkelse. Där individuella hämningar och personliga problem skapa konflikter i det enskilda, är det en speciell uppgift att söka efter vägar till frigörelse. Den grunduppfattning vi böra kunna stödja oss på är, att den sexuella driften representerar en kraft, vilken vi icke kunna nonchalera.

⁴⁹ Ibid. s. 535.

⁵⁰ Ibid. s. 536.

⁵¹ Landquist, ”Viljans makt”, i Lundgren (red.) *Själens läkarbok*, s. 30.

⁵² Alfhild Tamm, ”Vår kulturkris och den psykiska hygien”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 503-505.

Vad vi istället ha att göra är att söka leda i fåror så att den får möjlighet att tjäna mänskligt samliv och individuell växt och mognad.⁵³

Drifterna, känslorna och begären är starka krafter inom människan, som hon måste lära sig att kontrollera. Därmed är det inte främst drift- eller affekthämning som är syftet med självuppföstran, utan snarare att överta kontrollen över sina drivkrafter och inrikta dem mot, av viljan och förnuftet, uppsatta mål. För Johannes Alfvén är det huvudsakligen en stark vilja som måste ligga till grund för kontrollen över begären:

De odisciplinerade begären äro emellertid en hord vildar och deras herravälde medför anarki i själslivet. De måste ha över sig en härskare som dirigerar dem, driver på dem eller håller dem i tygeln. Begärens begär, hövdingen över begären är viljan, vars uppgift är att ordna, leda och styra våra handlingar, så att de erhålla en ändamålsenlig inriktning.⁵⁴

Det är alltså inte begären i sig som är problemet, snarare är ”de rätt inriktade begären” grunden till moralen, samhället och framstegen enligt Alfvén som menar att ”[d]et finns intet värre än den indolens som uppstår, då den skapande kulturella förmågan handledes icke av ett brännande impulsivt begär, utan av en småsint, överklok och iskall beräkning; då stundar kulturell skymning.”⁵⁵ Begären medför passion och skapandekraft, medan viljan står för frihet, självständighet och disciplin. Därmed behövs både begär och vilja för att skapa en psykiskt stark människa som inte faller in i ”neurastenikernas tveksamma önsknningar, orosfyllda strävanden och negativistiska åtrå.”⁵⁶

Förmågan till självkontroll skapas tidigt i barndomen och bör helst formas genom god uppföstran. De psykiskt starka individerna löper mindre risk att drabbas av psykiska problem i framtiden. Till exempel menar Tora Sandström att det är i individens barndom man finner orsaken till arbetshämning. Psykiskt svaga individer löper större risk att känna en ovilja till arbete. Sandström skriver i ”Arbetshämmningar, hur de uppstå och övervinnas” att den neurotiska tröttheten bäst botas genom suggestion eller betingning. Istället för att säga till patienten att den lider av en ärftlig eller tillfällig sjukdom ska man säga ”ni lider av en rent subjektiv och vilseledande slapphetskänsla, men edra energiresurser äro fullt normala” och på så sätt behöver inte heller lång vila bli det främsta botemedlet.⁵⁷ Uppfattningen att tröttheten handlar om inställning återfinns hos flera författare och så även hos Sven Stolpe, som med en samhällsdebattörs starka språkbruk, skriver att sömnlösheten hör hemma hos det ”sysslolösa

⁵³ Richard Eeg-Olofsson, ”Sexuallivets psykologi och etik”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 444.

⁵⁴ Johannes Alfvén. ”Trötthetens problem”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 93.

⁵⁵ Alfvén, ”Trötthetens problem”, s. 92.

⁵⁶ Ibid. s. 94.

⁵⁷ Tora Sandström. ”Arbetshämmningar, hur de uppstå och övervinnas”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 73.

borgarskapet” och att det är ”disciplinlöshet och slapp vilja” som är orsaken till sömnlösheten hos så många.⁵⁸

Det är inte bara vardagsproblem som trötthet, livsleda och dåliga relationer som kan överkommas genom en ökad själslig medvetenhet, den egna karaktären kan omdanas och personligheten bli mer varierad. Genom ett stabilt sjäsliv kan nästan varje individ överkomma ”maskinsamhällets” repetetativa och okreativa tillstånd och ge livet mening genom att finna andra vägar till kreativitet och utveckling. Men detta projekt måste börja med den egna fostran av själen. För det är först när individen finner sätt att utnyttja sina ofta dolda kraftresurser som hon kan växa och bättre klara livets påfrestningar. Dock är det inte endast i praktiska syften som självuppföstran är användbart, den egna självutvecklingen kan även ses som ett mål i sig. Det är huvudsakligen i *Levnadskonstens bok* som de ”högre” formerna av njutning behandlas. Sven Stolpe talar bland annat om vikten av att planera sin tid, inte enbart för ordningens skull utan för att få tid med ”allvarligare sysselsättningar” som att läsa en klassiker, lära sig ett nytt språk eller studera enbart för nöjets skull.⁵⁹ Till de som skyller på att de inte hinner svarar Stolpe:

Det är inte tidsandans fel utan beror på individernas egen slapphet, då deras liv sönderfaller i dels död arbetsrutin, dels improduktivt slöande. Det är inte i en sådan tillvaro en personlighet kan behålla sin spänstighet, kan vara skapande och initiativstark och – *växa*.⁶⁰

Överlag kan en förändrad inställning till livet påverka hur vardagen upplevs. John Agerberg talar, i sitt kapitel ”Livsåskådning och själshälsa” om vikten av att ha rätt inställning till livet. En negativ inställning till livet gör individen asocial och inåtvänd, vilket i försvårar livet för den enskilde och människor i omgivningen.⁶¹ Delar av vardagen som uppfattas som stora problem, kan mycket väl överkommas genom en förändrad inställning. Arbetet kan till exempel sägas ha två sidor, man arbetar dels för sitt uppehälle och dels som ”något som har ett eget värde såsom nyttoprodukt.”⁶² För de som gör sitt arbete till en ideell praktik snarare än en rent ekonomisk, blir arbetet något som man utför så gott som möjligt oavsett betalning, och belöningen består istället av ”den moraliska tillfredställelsen att ha gjort ett gott verk.”⁶³ Denna syn delar Agerberg med andra författare. Det är inte arbetsmoralen i sig som är viktig utan snarare ligger fokus på hur individen kan förändra sig själv för att bättre hantera

⁵⁸ Sven Stolpe, ”Vardagens problem”, i Lundgren (red.). *Levnadskonstens bok*, s. 44.

⁵⁹ Stolpe, ”Vardagens problem”, s. 43.

⁶⁰ Ibid.

⁶¹ John Agerberg. ”Livsåskådning och själshälsa”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 447.

⁶² Agerberg. ”Livsåskådning och själshälsa”, s. 474.

⁶³ Ibid.

vardagens påfrestningar. Dock är det inte bara själslivet som individen bör lära sig behärska utan även kroppen.

2.2.2 Kontroll över kroppen

Ett sätt att uppnå själslig hälsa och styrka är att börja med kroppen. Arbetsterapi är en metod som förespråkas av flera författare. Eeg-Olofsson är skeptisk mot att vila är en så utbredd behandlingsmetod för psykisk sjukdom vilket han menar är problematiskt eftersom sysslolösheten i många fall är skadlig för patienten. Istället bör människor lära sig olika avslappningsövningar som hjälper personen att finna ”inre samling och kommer därigenom, som urgammal erfarenhet lärt, i kontakt med inre obrukade kraftresurser.”⁶⁴ God sömn och rätt vila är en konst som kan läras ut, framför allt då sömnen är en betingad reflex och därmed öppen för modifiering. Goda vanor kring sömn och vila är enkla metoder var och en kan lära sig för att själv bota vardagliga sömn- och trötthetsproblem. Eeg-Olofsson föreslår även att man inför en siesta för vila och rekreation som skulle leda till ökad arbetsproduktivitet så att människor inte bara jobbar längre upp i åldrarna, utan även ökar sin effektivitet.⁶⁵

De tekniker som föreslås av författarna är ofta enkla metoder som handlar om att mer effektivt nyttogöra sig vardagliga praktiker. Till och med bönen kan ses som ett medel för den egna förbättringen om man ska tro Emilia Fogelklou, som menar att bönen är den ”enda vägen vi själva har att få vårt omedvetna liv uppfostrat, belyst och omformat.”⁶⁶ Även sociala relationer av olika slag kan bli en källa för den egna självuppfostran. Nils Antoni menar att även om förmågan till skratt många gånger beror på konstitutionen, kan skrattet och leendet, liksom andra drifter och instinkter, uppfostras, disciplineras och nyanseras.⁶⁷ Mimiken och kroppsspråket är med andra ord ursprungligen ett resultat av de okontrollerade drifterna och känslorna, men dessa kan även kontrolleras genom viljan. Rolf Lagerborg ser mimiken som en avspegling av människans själsliv. Hos barnet har mimiken en driftliknande karaktär och är främst riktat mot det egna jaget, den saknar med andra ord en social funktion. Det är först i senare utvecklingsstadier som människan ökar kontrollen över sin mimik och kan dra fördel av den i sociala sammanhang.⁶⁸

⁶⁴ Eeg-Olofsson, ”Själuppfostran, suggestion, behandling av psykisk ohälsa”, s. 557.

⁶⁵ Ibid. s. 567.

⁶⁶ Emilia Fogelklou, ”Levnadskonst och religion”, i Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok*, s. 108.

⁶⁷ Nils Antoni. ”Vad skratt och leende förråda”, i Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling*, s. 232.

⁶⁸ Lagerborg, ”Själslivets yttringar”, s. 76-77.

För Lagerborg är hövlighet en form av kontrollerad mimik som främst går att finna i kulturländer. Lagerborg, som gärna betonar människans sociala plikt mer än hennes vilja till gemenskap, ser sällskapslivet som en moralisk plikt som även fungerar som en fortsatt uppfostran av en själv.⁶⁹ Sällskapsliv handlar därför både om att uppfylla sin plikt som medmänniska i en social gemenskap och om den ständiga självuppfostran. På frågan om hövskheten inte riskerar att gå för långt och bli till hyckleri svarar Lagerborg med att likna sällskapslivet vid en teaterscen där skådespelarna tar till alla hjälpmedel tillgängliga som ”skenet, sminket och mimiken.”⁷⁰ Påklitrade leenden är endast nödvändiga medel för att upprätthålla goda relationer. Vidare kan även ett påtvingat känslouttryck förändra själslivet i längden eftersom kroppsspråk och mimik även påverkar den generella sinnesstämningen. Alf Nyman menar, likt Lagerborg, att mimiken och pantomin är själshygienens viktigaste hjälpmedel. Upprepat minspel och kroppshållning sätter permanenta spår i själen och därför är även ett påklitrat leende att rekommendera då det inte bara förändrar den egna sinnesstämningen, utan även människors i omgivningen.⁷¹

Den behavioristiska tanken om att inlärt beteende kan ändras genom avbetingning förekommer hos flera författare i källmaterialet och betraktas både som effektiva metoder för läkaren i sin behandling av patienten, men även som användbara tekniker för patientens fostran av sig själv. Framförallt de författare som skriver om olika ovanor har tagit till sig denna lära, för att nämna några: Joshua Tillgren med ”Alkoholism och annan narkotism”, Iwan Bratt med ”Att bryta vanor”, Jan Bratt med ”Stamning och andra talfel” och Torsten Lindner med ”Tvångssymtom”. Även psykoterapi föreslås som en metod för beteendeförändring genom självinsikt, dock finns det en viss skepsis gentemot att dessa terapiformer är så på tidskrävande.

Hittills har jag främst behandlat hur självuppfostran förhåller sig till synen på människan, i nästa avsnitt kommer jag därför gå djupare in på individens relation till andra människor och samhället i stort.

2.3 Samhällskris och samhällsutveckling

Tron på utveckling får en dubbel innebörd när det kommer till individen. För det första följer alla normala friska människor en naturlig utveckling genom barndomen upp i vuxenlivet och fram till sin död. För det andra kan varje individ, utöver den naturliga utvecklingen, även

⁶⁹ Ibid. s. 98.

⁷⁰ Ibid. s. 114.

⁷¹ Alf Nyman, ”Känslolivets hygien”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 256.

förbättra och vidareutveckla den psykiska karaktären genom självuppfostran. Även om människan har en naturlig strävan efter ständig förbättring och framsteg kan den individuella utvecklingen stanna upp eller inriktas mot fel mål, något som kan undvikas genom ökad självbehärskning. Både barn och psykiskt sjuka utmärker sig just därför att de inte kan kontrollera de inre krafterna, deras val och inställning till livet styrs av starka känslor och drifter snarare än en medvetenhet baserad på vilja och förnuft.

Utvecklingstanken blir även aktuell i fråga om samhället i stort. För många av författarna är individens relation till andra oftast oproblematisk så länge de sociala egenskaperna vårdas. För andra författare framstår denna relation som mer problematisk då den bottnar i människans behov av säkerhet, som endast kan garanteras av kollektivet, och på så sätt får relationen mellan individ och samhälle en mer tvingande karaktär. På grund av människans sociala behov behandlar författarna inte enbart individens inre själsliv, det är även av intresse att i självuppfostringssyfte förstå individens förhållande till andra människor och det samhälle som dessa utgör.

2.3.1 Kulturland i kris

Mellankrigstiden i Sverige uppfattades av många, så även flera av författarna till källmaterialet, som en tid av kris och politisk oro. Katarina Piuva skriver att mellankrigstidens politiska oro ofta kläddes i psykologiska termer, där politiska motståndare framställdes som psykiskt sjuka och oron för människans mottaglighet för massuggestion fick spridning i många populärvetenskapliga framställningar av mentalhygien.⁷² Denna känsla är även påtaglig i källmaterialet där flera författare ger uttryck för en oro över kulturmänniskans bräcklighet och vilja att låta sig ledas av andra. Sven Ingvar menar till exempel att de neurotiska sjukdomarna ökar i kristider, framför allt i tider av krig.⁷³ Författare som Sven Stolpe pekar på nazismen som ett bevis för människans mottaglighet för massuggestion och brist på kritiskt tänkande.⁷⁴ Samtidigt som brister i människors psykologi kan ses som orsaken till kriserna, är det trots allt där man finner lösningarna på problemen.

John Agerberg ser kulturfolkens oro vid denna tid som ett resultat av den värderelativism som uppstått till följd av att vetenskapens materialistiska åskådning ersatt religionen som grund för handlingsnormer. Vidare har världskrig, fascism och nazism dessutom fått

⁷² Piuva, *Normalitetens gränser*, s. 40-41.

⁷³ Sven Ingvar. "Nervösa organsjukdomar: de inre organens uppfostran", i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 411.

⁷⁴ Stolpe, "Vardagens problem", s. 43.

människor att ifrågasätta sin förmåga till förnuft.⁷⁵ Dock menar Agerberg att vägen ut ur denna kulturkris inte är en fortsatt kritik av vetenskapen då detta kan leda till en andlig mörkläggning likt den under medeltiden.⁷⁶ Ett bättre sätt att undkomma den materialistiska åskådningens värdenihilism är att vända sig till andra kunskapskällor om människan, främst konsten och religionen, samt att söka efter de objektiva vetenskapernas mysterium (t. ex. tinget-i-sig) som kan ersätta idén om en gudomlig högre makt som är ouppnålig för det mänskliga förnuftet:

På grund därav ha vi endast en väg att gå för att komma ur den nutida kulturkrisen, nämligen fortsatt utveckling framåt! Det är barnsligt att tro att vi för våra själars frälsning måste vända oss bort från vetenskapen och söka oss tillbaka till någon form av primitivism med blind auktoritetstro [...].⁷⁷

Fortsatt utveckling framåt är alltså den enda lösningen på krisen enligt Agerberg, något som även ställer krav på medborgarnas fortsatta psykologiska och intellektuella utveckling. I samband med detta kan man fråga sig vilka egenskaper människan behöver utveckla för att krisen ska kunna övervinnas. Märkbart bland de författare som skriver om krisen är deras betoning på människans frihet som lösning på de samtida problemen. Det är framför allt förlusten av autonomi och den fria tanken som skapat så många av de problem som kulturländerna står inför. Sven Stolpes pessimistiska analys av tillståndet hos samtidsmänniskan görs på så sätt med bakgrund av en grundläggande optimistisk människosyn där frihet och självbestämmande ses som hennes ideala livsförhållanden:

För de flesta människor gäller, att de *blivit* sådana de är, medan de istället mycket väl kunde ha själva *skapat sig* till något helt annat. De *driver* (med opinionstrycket eller för mytpropagandans påtryckningar), de går inte sin egen väg. De låter sig *präglas* av den andliga miljö de tillfälligtvis råkat in i, de väljer inte själva beslutsamt sin egen miljö. De *tar färg* av sin omgivning, de präglar den icke. De *skapar* av en rad utomstående faktorer istället för att målmedvetet bygga upp sig själva efter en modell, som de efter noggrant studium kommit underfund med är hållbar och gedigen.⁷⁸

Även Alfild Tamm, som såg andra världskriget som en kris som hotade att tillintetgöra hela den europeiska civilisationen, varnar för avsteg från frihetens och utvecklingens bana. För att komma ur kulturkrisen måste samhället undvika att utforma lagar och tvång som strider mot människors naturliga drifter och istället uppmuntra frihet i kombination med folkupplysning. Tamm menar, likt flera andra författare, att ökad auktoritetstro inte är lösningen på

⁷⁵ Agerberg. "Livsåskådning och själshälsa", s. 453.

⁷⁶ Ibid. s. 458.

⁷⁷ Ibid. s. 466.

⁷⁸ Stolpe, "Vardagens problem", s. 47.

kulturkrisen. Snarare bör människor få den upplysning som krävs för att förvalta det ansvar som följer med den nya demokratiska friheten på ett sätt som möjliggör samhällsfrämjande utlopp för de mänskliga drifterna.⁷⁹

Trots kriser och avsteg från utvecklingen är människosynen i grund och botten positiv. Kriserna har uppstått därför att fel egenskaper hos människan har uppmuntrats på bekostnad av andra. Lydnad och tvång har uppmuntrats mer än frihet, självkontroll och kreativitet, vilket också fått konsekvenser för samhället. Krisen ställer människans psykiska krafter på prov. De extrema situationer som uppstår i kristider och människors förmåga att hantera dessa är enligt Agerberg tecken på människans starka inneboende krafter.⁸⁰ Men individen kan endast förbereda sig på ”de stora avgörandena och påfrestningarna, då de dolda krafterna mobiliseras” genom att träna den andliga styrkan.⁸¹ Eeg-Olofsson talar om vikten av självbehärskning under krigstider eftersom denna egenskap styr hur du möter motgångar och plötsliga förändringar i livet.⁸² Kriserna används på så sätt som ett argument för nödvändigheten av självuppfostran.

Men självuppfostran är inte endast nyttigt för att hantera oväntade samhällskriser. För Jakob Billström, som ser kriserna som en naturlig del av människans liv (födsel, pubertet, övergångsålder, död), är kriserna snarare något som i slutändan stärker människan. Genom god förberedelse behöver inte kriserna bli skadliga. Det är därför nödvändigt att förbereda sig genom att forma dels ”det goda hemmet” som ”vårdar karaktär och livssyn samt visar gemenskapens förverkligande” och dels den ”bärande livsåskådningen” som vid behov kan hjälpa oss att frigöra dolda krafter inom oss.⁸³ För kulturmänniskan som ”kan tänka från en överindividuell ståndpunkt på både tillvarons och det egna jagets mysterium” blir kriserna något som möts med lugn till skillnad från vilden som ”tänker över tillvaron nedtryckt av sin känsla och han lever i ångestfylld ständig krisberedskap.”⁸⁴ I tider av krig och våld kan visserligen döden få en annan innebörd, men för svenskarna som slipper ”samtidens drama” innebär döden endast vila och ro.⁸⁵

Samhällskrisen representerar på många sätt de sidor av människan som hon genom självuppfostran bör försöka överkomma. Den är ett avsteg från både samhällets och individens fortsatta framsteg och utveckling. Samtidigt kan kriserna väcka just de krafter

⁷⁹ Alfild Tamm, ”Vår kulturkris och den psykiska hygien”, i Lundgren (red.), *Själens läkarbok*, s. 498.

⁸⁰ John Agerberg, ”Människans dolda krafter”, i Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok*, s. 301.

⁸¹ Agerberg, ”Människans dolda krafter”, s. 298.

⁸² Eeg-Olofsson, ”Självuppfostran, suggestion, behandling av psykisk ohälsa”, s. 540.

⁸³ Jakob Billström, ”Kristider och krisberedskap i det mänskliga livet”, i Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok*, s. 237.

⁸⁴ Billström, ”Kristider och krisberedskap i det mänskliga livet”, s. 260.

⁸⁵ *Ibid.* s. 261.

inom individen som hon behöver för sin utveckling. Kriserna blir på så sätt ett test för att mäta den individuella styrkan, men även uppmaning till fortsatt arbete med sig själv.

Kulturländernas krissituation är ett tydligt tecken på vad som kan hända om fel sidor hos människan tillåts utvecklas. Även om Sveriges kris vid denna tid inte sågs som lika långt gången som andra länders, väcker den frågor hos författarna om individens möjligheter till utveckling i det svenska samhället.

2.3.2 Individen i gemenskapen

Att leva i en social gemenskap är trots allt en del av människans natur och alla former av asocialt beteende betraktas av författarna som skadligt. Den sociala gemenskapen och individens frihet står inte i motsättning till, utan berikar snarare, varandra. Dock framstår relationen individ-samhälle som mer problematisk när samhället likställs med den politiska makten och dess institutioner. Det blir framför allt tydligt i *Levnadskonstens bok* då krigets brutalitet och reducering av människovärdet är ett vanligare ämne. Redan i *Människokunskap och människobehandling* diskuterar dock rektorn och pedagogen Anna Sörensen problemen med att förena statens opersonliga och auktoritära styre med människans behov av frihet. Även om skolans tvingande element fyller en funktion genom att den lär barnen lydnad, riskerar denna uppfostran att skapa ”massmänniskor” som ur ett kantianskt perspektiv är oetiskt ”då den gör den unge till ett medel för staten, ej ett mål i sig själv.”⁸⁶ Dock kan en alltför fri uppfostran skapa hänsynslösa maktmänniskor. Lösningen är att inrikta en fri uppfostran mot en social gemenskap: ”Gemenskap får inte vinnas på bekostnad av den fria individen. Den kan det icke heller. Ty gemenskap är något, som kräver till personlighet utvecklade individer.”⁸⁷

Medan individen och *gemenskapen* tycks ha ett relativt oproblematiskt förhållande, blir individen och *samhället* mer av ett problem. Författaren och journalisten Birger Beckman spårar i sitt kapitel ”Levnadskonst i maskinsamhället” konflikten individ-samhälle till människans paradoxala livsvillkor som innebär att hon endast kan ”utveckla sina individuella egenskaper, synpunkter, åsikter och projekt” inom ramarna för samhället. Därför måste man försöka ”finna vägar, som gör att denna anpassning icke kommer att innebära ett våldförande varken på individens personlighet eller på samhällets berättigade intressen.”⁸⁸ För att detta ska

⁸⁶ Sörensen, ”Pedagogens uppgift”, s. 521.

⁸⁷ Ibid. s. 522.

⁸⁸ Birger Beckman, ”Levnadskonst i maskinsamhället”, i Lundgren (red.). *Levnadskonstens bok*, s. 57.

vara möjligt kan inte individen uppleva samhället som ett tvång, utan måste känna att samhället överrensstämmer med den av det egna samvetet uppsatta moralen:

Det blir då en dygd att anpassa sig efter samhällsformerna så långt vårt samvete tillåter det. Men begäres en vidare anpassning av oss blir det en lika stor nödvändighet att säga nej och bära konsekvenserna av detta nej.⁸⁹

Eftersom samhället utgörs av ett kollektiv av individer som formar varandra, blir samhällets lagar och regler trots allt sällan ett problem. Dock bör man alltid förhålla sig kritisk gentemot makthavarna eftersom historien visar att de kan komma att endast agera efter enskilda intressen, som inte minst utvecklingen i Italien visar. Även i de demokratiska välfärdsstaterna bör medborgare ställa sig kritisk till samhällsmaskinens expansion som minskat människors fria spelutrymme till förmån för likriktighet. Maskineriet behöver i sig inte bli ett problem så länge individer, genom den individuella personlighetens särprägel, omvandlar maskinen till en levande organism. På så sätt kan man undvika att förlora det som genom historien närt samhällets progressiva utveckling - individualitet och personlighet – och ändå behålla samhällets trygghetssystem.⁹⁰ Kollektivism och likriktighet bör ersättas med individualism och personlighetsutveckling. Beckman skriver: ”Jag måste vara förvissad om att människovärdet är förankrat i min själ, min ande, icke i ett kollektiv av yrkesmän eller partikamrater eller ekonomiska intressevänner.”⁹¹ För i slutändan är ett samhälle som ger utrymme för människors individualitet och personliga moral det enda hållbara.

Även om relationen mellan individens frihet och samhällets krav för många av författarna framstår som problematisk, ses samhället fortfarande som någonting givet. Det handlar alltså mer om att finna kompromisser och harmoni mellan dessa till synes motstridiga krafter än att begränsa en av dem. Människans autonomi och individualitet måste dock respekteras och uppmuntras; hennes subjektivitet måste få utrymme. Det är det individuella samvetet, moralen och föreställningarna som måste ges utrymme för att individen ska kunna växa inom samhällets ramar. Även måttligheten, som Gustaf Lundgren förespråkar som vägen till njutning, är ”strängt subjektivt, och varje individ bör här ha sina egna normer, som ej passa för och ej på minsta sätt angå någon annan.”⁹² Den frihet som ska skyddas blir på många sätt främst frihet i fråga om rätten att få ge uttryck för sin individualitet. Människan är fri i ett samhällsligt perspektiv så länge hon inte hindras i sin personliga utveckling medan hon är fri i andlig mening så länge hon kan styra sig själv i önskvärd riktning.

⁸⁹ Beckman, ”Levnadskonst i maskinsamhället”, s. 60-61.

⁹⁰ Ibid. s. 67.

⁹¹ Ibid. s. 76.

⁹² Gustaf Lundgren, ”Måttlighetens njutning”, i Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok*, s. 309.

Denna syn på individen och kollektivet påverkar idén om självuppfostran. Självuppfostrans mål blir att lära individen att leva i harmoni med och inom samhällets och den sociala gemenskapens ramar, men även att utifrån den egna moralen och samvetet kunna avgöra när alltför stora övertramp görs på den egna friheten och autonomin. På samma gång syftar all form av uppfostran till att både lära individen att anpassa sig efter kollektivet och att uppmuntra till individualitet och utveckling. Självuppfostran är på många sätt en svår balansgång där individen endast kan utnyttja sin potential och leva fritt inom den egna moralens och gemenskapens gränser. Därmed måste samhället anpassas efter individen så att hon i så hög utsträckning som möjligt får möjlighet att växa som person, men individen måste även lära sig gränserna för sin utveckling för att inte åsamka skada på sig själv eller sin omgivning. För de personer som lyckas finna denna balansgång kommer vardagens problem få en helt ny innebörd, problemen kommer snarare ses som hinder att överkomma i en personlig utveckling som i slutändan stärker själen.

3. Slutdiskussion

Självuppfostran är på många sätt ett svårfångat begrepp då det berör en rad frågor om människan och hennes tillvaro. I min analys har jag velat lyfta fram bredden av perspektiv som idén om självuppfostran grundar sig på, men även de tankar som sammanför dessa olika synsätt. Trots skillnader i författarnas val av ämnen och yrkesbakgrund, delar de en syn på människan som en art med stor utvecklingspotential, men även uppfattningen att människan *borde* sträva efter sin egen förbättring. Självuppfostran får aldrig ett tydligt förmlulerat slutmål, utan endast delmål. Den psykiska hälsan, intelligensen, självkontrollen eller de sociala förmågorna kan alltid bli lite bättre, eller som Eeg-Olofsson uttryckte det – ”Riktigt nöjd med sig själv är ju ingen!” På många sätt blir självuppfostran ett mål i sig själv, det blir en livsstil som innebär det ständiga arbetet med förändringen av den egna personen.

Vad är det då i människans natur som gör henne mottaglig för självuppfostran? En grundförutsättning för självuppfostran är att människan inte är helt lagbunden utan har vissa delar som kan förändras och utvecklas enbart med hjälp av den egna viljan. Det finns alltså en möjlighet att öka självkontrollen och i slutändan det egna beteendet. Den ideala människan kan på ett medvetet och förnuftigt sätt uppställa livsmål som hon sedan efterlever. Även om den medfödda konstitutionen begränsar hennes möjligheter, är det centrala budskapet att det alltid finns delar av personligheten som kan utvecklas. Här är det människans förmåga att själv *välja* vilka anlag, känslor och drifter som ska få ges utrymme och utvecklas, som utgör grunden för självuppfostran. På så sätt blir frihet och autonomi centrala delar av människans natur; inte genom starka drift- och känslöhämningar, utan snarare genom att utnyttja de inre krafterna på ett mer medvetet plan och styra dem så att de tjänar den personliga utvecklingen. Det är de psykiskt svaga individerna som saknar förmågan att göra medvetna val och som istället uppvisar velighet, osäkerhet och negativism.

För att återknytta till Nikolas Rose, kan idén om självuppfostran förstås som en del av en historisk utveckling där den politiska rationaliteten kommit att i allt högre grad förlita sig på individens självstyre. I samband med detta har även subjektiviteten skapats som kategori för individer och auktoriteter att förhålla sig till, vilket inneburit att individer alltmer kommit att uppfatta sig själva, och bli sedda av andra, som en autonom enhet där personen skapar och omskapar sig själv genom de val hon gör. Enligt Rose är detta grunden för den relation som skapats mellan den psykologiska expertisen, subjektet och den politiska styrningen i moderna liberala samhällen. Den psykologiska kunskapen gör människans själ möjlig att prata om genom sina kategoriseringar, begrepp och termer samtidigt som den tillhandahåller tekniker

för styrning av individens beteende. Första bokens titel i källmaterialet en målände beskrivning av denna relation; med *människokunskapen* konstrueras individen och dess själ som något som kan förstås och talas om vilket i sin tur möjliggör *människobehandling* som syftar till att lära ut tekniker för att förändra utvalda delar av själslivet. Underrubriken *praktisk psykologi för envar* avslöjar rollen som individen eller läsaren får i detta maktkomplex; individen intar inte bara rollen som passiv patient, utelämnad till läkarens godtycke, utan snarare är hon frivilligt delaktig i upprätthållandet av styrningen av hennes själ. Självsinsikt fyller därmed ett praktiskt syfte, det är vägen till en medveten förändring av själslivet. Idén om att individen kan uppnå psykisk styrka och utveckla sina sociala förmågor genom inlärd tekniker ges som recept på flera av vardagens problem.

Utifrån min undersökning kan Yvonne Hirdmans definition av utopi som ”planering som medel för målet social harmoni och lycka, där harmonin och lyckan framställs ovanifrån som ovedersägliga självklarheter”, snarare än att användas för att förstå folkhemsbygget, appliceras på idén om självuppfostran.⁹³ Skillnaden blir dock att det är individens harmoni och lycka, inte samhället, som är målet. Det handlar här om individens rationella organisering av det egna själslivet. Därmed är det inte en expanderande statsmakt som blir resultatet utan snarare individens ökade självmedvetenhet och självstyre. Det utopiska projektet blir i detta fall att uppnå individuell frihet genom utökad självkontroll. Den rationella samhällsplaneringen byggd på vetenskaplig kunskap som förknippats med moderniteten och folkhemmet, kan därmed även ses som en del av tidens människosyn. Individen bör organisera sitt liv efter en livsplan som uppmuntrar framsteg och kan också bedömas efter hur väl denna livsplan genomförs. Utveckling och framsteg kräver arbete och disciplin både på individnivå och samhällsnivå. Den sunda friheten kan bara uppstå genom fostran och arbete och det är upp till envar att själv välja om hon vill sträva efter frihet, autonomi och utveckling, eller om hon vill leva i en förslappad, negativistisk och destruktiv tillvaro.

Ur det här perspektivet framstår frivilligheten som mindre frivillig då frågan lämnas till det egna samvetet. Psykisk sjukdom, livsleda och samhällskriser är alla resultat av människors psykiska svaghet, därmed ansvarar varje individ inte bara för sin egen utveckling, utan även för hela samhällets. Friheten och personlighetsutvecklingen blir på många sätt en plikt då i princip alla människor kan lära sig tekniker för att förbättra förutsättningarna för att leva fritt och framåtsträvande. Rose menar att detta detaljerade planerande av själen, är del av en bredare utveckling där människans själsliv kommit att ses som något som är öppet för

⁹³ Yvonne Hirdman, *Att lägga livet tillrätta: studier i svensk folkhemspolitik*, Stockholm: Carlsson, 1989, s. 10-11.

modifikation och där frihet, autonomi och lycka kommit att bli något varje individ själv aktivt måste eftersträva för att uppnå. Författarnas intresse för behaviorismen och tron på dess förmåga att vara en teknik för självuppfostran, kan på så sätt förklaras utifrån att denna lära under 1930-talet och framåt kom att uppfattas som ett effektivt sätt att förändra invariant beteende genom enkel miljöförändring.⁹⁴ Genom behavioristiska metoder kan individen själv, enbart med stöd av psykologisk kunskap, medvetet och på detaljnivå förändra sitt beteende och i slutändan hela sin personlighet. Tron på beteendemodifikationens möjligheter sammanfördes med befriande budskap om självhävdelse, självanalys och självhjälp.

Eva Palmblad har pekat på den individualisering av synen på människans själsliv som utmärker 1930-talet. Bland annat gick den arvshygieniska frågan i steriliseringsdebatten från att fokusera på individens sociala eller rasmässiga grupptillhörighet till att bli en fråga om individuella arvsanlag.⁹⁵ På samma sätt kom synen på psykiska sjukdomar överlag att tillskrivas individens inre själsliv. Denna förändring var inte minst märkbar inom arbetslivet där arbetsmiljö och tillsättning av arbetare alltmer kom att byggas på psykologiska teorier om den individuella psykologin.⁹⁶ Enligt Palmblad innebar moderniseringsprocessen ett ökat samhälleligt krav på den enskildas egna profylaktiska och terapeutiska vård av den kroppsliga och själsliga hälsan, där ideal som hushållning, effektivitet och moståndskraft var ledande. Kroppen och själens energier skulle nu disciplineras och ställas under viljans kontroll för att skapa ”behärskning, uthållighet, smidighet och anpassbarhet hos individerna.”⁹⁷

Denna individualistiska syn på psykiska sjukdomar bekräftas av min undersökning och en central uppfattning bakom idén om självuppfostran. Individen har det huvudsakliga ansvaret för sin egen hälsa vilket även gör självuppfostran till en moralisk plikt där det profylaktiska och terapeutiska arbetet i vardagen uppfattas som något vitalt. Även i synen på samhället framträder individualismen. Medborgaren får inte enbart ses som en kugge i hjulet utan varje individ tillför något unikt och levande till samhället. Samtidigt som samhällets tvingande element ses som problematiska av flera författare, särskilt om de riktar blickarna ut mot resten av Europa, betraktas samhället, i termer av social gemenskap, som något som berikar individen. Gemenskapen framstår mer som en garant för trygghet och sociala relationer än en tvingande statsapparat. Till och med ”samhällsmaskinen” som Birger Beckman skriver om, uppfattas inte som ett problem så länge varje individ gör den levande genom att tillföra sin personliga prägel. Den individuella utvecklingen gör mest nytta om den sker inom ramarna

⁹⁴ Rose, *Governing the soul*, s. 230.

⁹⁵ Eva Palmblad, *Medicinen som samhällslära*, Göteborg: Daidalos, 1989, s. 150.

⁹⁶ Palmblad, *Medicinen som samhällslära*, s. 51.

⁹⁷ *Ibid.* s. 52.

för den sociala gemenskapen, men gemenskapen, eller samhället, måste också ge individen den frihet hon behöver för att kunna växa. För författarna är problemet med ideologier som fascism, nazism och bolsjevism, utöver all brutalitet, att de begränsar individens möjligheter att utvecklas. Framträdande är synen på människan som beroende av andra människor i omgivningen för att kunna leva fritt. Denna syn på frihet, kan utifrån Rose teori, ses som tillhörande den politiska rationaliteten i 1900-talets moderna välfärdssamhällen, där den individuella friheten sågs som knuten till det offentliga trygghetssystem på ett sätt som med ”nyliberalismen” under andra halvan av 1900-talet började uppfattas som alltmer problematiskt. Även om det individualistiska synsättet är starkt i böckerna är det fortfarande inom den sociala gemenskapen och samhället som den personliga utvecklingen kan förverkligas på ett sunt sätt. Självuppfostran ska därför inte enbart inriktas på utveckling för individens skull, utan personlighetens utveckling syftar till att i slutändan berika hela samhället. I samband med detta betonas även vikten av att samhället utformas så att individens utveckling är möjlig.

Som bland annat Roger Qvarsell pekat på rymmer folkhemmets människosyn ett ideal om personlig utveckling inom samhällets ramar. Detta bekräftas även i denna undersökning då individens och samhällets utveckling ofta framställs som sammanbundna. Även om samhällets kriser väcker en viss skepsis hos författarna rörande individens möjligheter att leva fritt inom en stark stat, är det främst genom individens förändrade inställning till sig själv som denna problematik kan överkommas. Genom att leva fritt och förnuftigt kan både person och samhälle blomstra. Men på liknande sätt innebär även en psykiskt svag befolkning att samhället försvagas. Samhällskriser och utvecklingens avstannande är ett ständigt hot som förstärker tron på nödvändigheten av självuppfostran. Det är endast i det civiliserade och moderna samhället som människan kan ta sig ur sitt mer djuriska och primitiva beteende och uppnå högre former av tillvaro. Därmed blir psykiskt svaga individer ett hot mot hela samhället och självuppfostran ett moraliskt påbud.

Steriliseringslagstiftningen, som kommit att bli symbolisk för folkhemmets ingrepp i människors privatliv, belyser hur individer vars psykiska svaghet ansågs vara skadligt för samhället inte ansågs ha rätt till autonomi i lika hög utsträckning som psykiskt friska personer. Mattias Tydén och Gunnar Broberg, som skrivit om steriliseringarna under mellan- och efterkrigstiden, visar att även om steriliseringarna huvudsakligen var frivilliga, omgärdades de i praktiken av olika former av tvingande element. Deras forskning visar hur godtyckliga kategorier som ”sinnesslö”, ”idiot” och ”asocial” legat till grund för samhällets

ingrepp på individens allra mest privata livsområden.⁹⁸ Steriliseringarna kom med tiden att bygga på en individualistisk människosyn snarare än en rasbiologisk, där det var vissa individer, och inte grupper, som skulle urskiljas ur gemenskapen. Vad som är intressant med steriliseringslagstiftningen för min undersökning är hur idén om människan som en fri individ även återkommer i folkhemmets mer tvingande praktiker. Att lagen skulle bygga på frivillighet ansågs vara viktigt och när tvångssteriliseringar diskuterades var det främst de individer som ansågs ha förlorat sin förmåga till självbestämmande som skulle innefattas av lagstiftningen. Även om frivilligheten i praktiken styrdes av andra tvingande omständigheter, är det av intresse att frivilligheten ändå sågs som viktig i utförandet av lagen. På liknande sätt som steriliseringslagstiftningen riktades mot de som ansågs ha förlorat eller försakat sina möjligheter till rationella och fria val, finns det ett ideal bakom idén om självuppfostran som definierar mänsklighet utifrån människans förmåga att leva fritt och framåtsträvande. De som helt saknar denna förmåga faller utanför diskussionen och framstår mer som hotbilder än som en del av gemenskapen. För den rätta formen av frihet är trots allt den som gynnar den större gemenskapen och inte den som endast riktas mot egoistiska eller asociala mål. Idén om människan som fri blir på många sätt paradoxal då friheten blir en plikt, och något som kan bedömas efter hur väl förmågan till att välja förvaltas. De som misslyckas får räkna med samhällets ingrepp.

Fördelen med att studera psykologins idéhistoria utifrån historiska och kulturella kategorier som *frihet* och *autonomi* är att de kan ses som kategorier som de flesta personer i samhället, på ett eller annat sätt måste förhålla sig till. På så sätt kan olika områden, aktörer och idéer sammanföras på ett sätt som de annars inte hade gjorts. Vad jag velat visa i denna undersökning är hur författarnas syn på självuppfostran kan förstås som en del av en bredare samhällsutveckling där individens själsliv inte bara hamnat i fokus för auktoritetens intressen utan även blivit ett område inom vilket individen blivit sin egen expert och behandlare. Även om idéerna i källmaterialet kan kopplas till socialpolitiska eller socialmedicinska strävanden vid denna tid, får självuppfostran som idé en särskild karaktär då den skapar en relation mellan individen och experten, utan den offentliga maktens inblandning. Vilket i slutändan även inneburit en förskjutning av ansvaret för själshälsan från samhället till individen. De psykologiska experterna, liksom individerna själva, har därmed deltagit i en historisk process där individens självstyre blivit alltmer viktigt.

⁹⁸ Mattias Tydén och Gunnar Broberg, *Oönskade i folkhemmet: rashygien och sterilisering i Sverige*, Stockholm: Dialogos, 1991, 2:a uppl.

4. Litteraturförteckning

Agerberg, John, "Livsåskådning och själshälsa", i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.

Agerberg, John, "Människans dolda krafter", i Gustaf Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok: hur livet får mening och innehåll*, Stockholm: Natur och Kultur, 1944.

Alfvén, Johannes, "Trötthetens problem", i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.

Antoni, Nils. "Mindervärdeskomplex", i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.

Antoni, Nils. "Vad skratt och leende förråda", i Gustaf Lundgren (red.). *Människokunskap och människobehandling: praktisk psykologi för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1941.

Backman, Gaston, "Livsförlängning", i Gustaf Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok: hur livet får mening och innehåll*, Stockholm: Natur och Kultur, 1944.

Beckman, Birger, "Levnadskonst i maskinsamhället", i Gustaf Lundgren (red.). *Levnadskonstens bok: hur livet får mening och innehåll*, Stockholm: Natur och Kultur, 1944.

Berggren, Rut, "Kata Dalströms vision av det framtida socialistiska samhället", i *I framtidens tjänst: ur folkhemmets idéhistoria*, Malmö: Gidlunds, 1986.

Billström, Jacob, "Kristider och krisberedskap i det mänskliga livet", i Gustaf Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok: hur livet får mening och innehåll*, Stockholm: Natur och Kultur, 1944.

Björk, Maria *Problemet utan namn? neuroser, stress och kön i Sverige från 1950-1980*, Uppsala: Acta Universitatis Upsalensis, 2011.

Eeg-Olofsson, Richard, "Själuppfostran, suggestion, behandling av psykisk ohälsa", i Gustaf Lundgren (red.). *Människokunskap och människobehandling: praktisk psykologi för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1941.

Eeg-Olofsson, Richard. "Sexuallivets psykologi och etik", i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.

Eeg-Olofsson, Richard, "Avspänningens varför och hur", i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.

Fogelklou, Emilia, "Levnadskonst och religion", i Gustaf Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok: hur livet får mening och innehåll*, Stockholm: Natur och Kultur, 1944.

Hirdman, Yvonne, *Att lägga livet tillrätta: studier i svensk folkhemspolitik*, Stockholm: Carlsson, 1989.

- Ingvar, Sven, "Nervösa organsjukdomar: de inre organens uppfostran", i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.
- Kinberg, Olof, "Det biopsykologiska konstitutionsproblemet", i Gustaf Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling: praktisk psykologi för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1941.
- Lagerborg, Rolf, "Själslivets yttringar", i Gustaf Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling: praktisk psykologi för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1941.
- Landquist, John, "Viljans makt", i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.
- Landqvist, John "Hur personligheten bygges upp", i Gustaf Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok: Hur livet får mening och innehåll*, Stockholm: Natur och Kultur, 1944,
- Lindner, Torsten, "Tvångssymtom", i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.
- Lundgren, Gustaf, "Måttlighetens njutning", i Gustaf Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok: hur livet får mening och innehåll*, Stockholm: Natur och Kultur, 1944.
- Luttenberger, Franz *Freud i Sverige: psykoanalysens mottagande i svensk medicin och idédebatt*, Stockholm: Carlssons, 1989.
- Nyman, Alf. "Känslolivets hygien", i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.
- Olsson, Björn, "'En bildningens vågbrytare nedåt och en öfvergång mellan hwad som skall blifwa.' En arbetarförening i 1800-talets Umeå och dess tro på förnuftets seger och samhällsklassernas harmoni", i *I framtidens tjänst: ur folkhemmets idéhistoria*, Malmö: Gidlunds, 1986.
- Pietikainen, Petteri *Neurosis and Modernity: the Age of Nervousness in Sweden*, Leiden: Brill, 2007.
- Palmblad, Eva *Medicinen som samhällslära*, Göteborg: Daidalos, 1989.
- Qvarsell, Roger, "Mentalhygien och psykisk hälsovård", i Bengt Erik Eriksson och Roger Qvarsell (red), *Hur skall själen läkas?*, Stockholm: Natur och Kultur, 1997.
- Qvarsell, Roger, "Brott och sjukdom. Psykiatrin och visionen om ett rationellt samhälle", i *I framtidens tjänst: ur folkhemmets idéhistoria*, Malmö: Gidlunds, 1986.
- Qvarsell, Roger "Inledning", i *I framtidens tjänst: ur folkhemmets idéhistoria*, Malmö: Gidlunds, 1986.
- Rose, Nikolas. *Governing the soul: the shaping of the private self*, New York & London: Routledge, 1989.

Sandström, Tora. ”Arbetshämningar, hur de uppstå och övervinnas”, i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.

Stolpe, Sven, ”Vardagens problem”, i Gustaf Lundgren (red.), *Levnadskonstens bok: hur livet får mening och innehåll*, Stockholm: Natur och Kultur, 1944.

Sörensen, Anna, ”Pedagogens uppgift”, i Gustaf Lundgren (red.), *Människokunskap och människobehandling: praktisk psykologi för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1941.

Tamm, Alfhild. ”Vår kulturkris och den psykiska hygien”, i Gustaf Lundgren (red.), *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.

Tydén, Mattias och Broberg, Gunnar *Oönskade i folkhemmet: rashygién och sterilisering i Sverige*, Stockholm: Dialogos, 1991, 2:a uppl.

Wennström, Elsy ”Drömmen om den nya familjen”, i *I framtidens tjänst: ur folkhemmets idéhistoria*, Malmö: Gidlunds, 1986.

Westerlin, Johan. ”Hur förstånd och minne tränas”, i Gustaf Lundgren (red.). *Själens läkarbok: mentalhygien för envar*, Stockholm: Natur och kultur, 1943.

Österberg, Carin *Natur och kultur: en förlagskrönika*, Stockholm: Natur och Kultur, 1987.