



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Hetsättningsstörning i självhjälplitteraturens värld

- en kvalitativ innehållsanalys

Mona Beshir

Kandidatuppsats (SOPA63)
VT 2020
Handledare: Anders Lundberg

Abstract

Author: Mona Beshir

Title: Binge eating disorder in the world of self-help literature – a qualitative content analysis (translated title)

Supervisor: Anders Lundberg

Assessor: Maria Söderberg

The aim of this study was to find which major themes could be found in self-help books geared towards individuals with binge eating issues. Furthermore, the goal was to understand what type of meaning these themes communicated. To do this a strategic sampling was first used to find such books to study. This led to the choice of using books in English, written by professionals, that were also available in audio-format. The study was then conducted using an inductive approach to data to which a qualitative content analysis later was applied. Through this methodology three self-help audiobooks were analyzed mainly through the lens of aspects of the psychodynamic theory. However, the concept of the reflexive self and coping mechanisms were used as well. By analyzing the chosen self-help literature using this theoretical framework major themes of the books were understood as signaling beliefs of the human being as a victim of their urges. These urges are separate from the individual and the person has the capability of taking control and changing their situation by becoming more responsible and mindful of their own behaviors and choices.

Keywords: self-help literature, binge eating disorder, content analysis, psychodynamic theory

Innehållsförteckning

1. Problemformulering	1
1.1 Syfte och frågeställningar	2
2. Kunskapsläget	3
2.1 Orientering av kunskapsläget	3
2.2 Självhjälp vid bulimi	4
2.3 Assisterad självhjälp	5
2.4 Media och fettstigmatisering	6
3. Teoretiskt ramverk	8
3.1 Det psykodynamiska perspektivet	8
3.1.1 <i>Detet, jaget och överjaget</i>	9
3.1.2 <i>Försvarsmekanismer</i>	10
3.2 Coping-mekanismer	11
3.3 Det reflexiva jaget	12
4. Metod	13
4.1 Metodologiska överväganden	13
4.2 Urval	15
4.3 Presentation av vald empiri	16
4.3.1 <i>Never Binge Again</i>	17
4.3.2 <i>The Binge Code</i>	17
4.3.3 <i>The Binge Cure</i>	18
4.4 Tillförlitlighet samt förförståelse	18
4.5 Bearbetning och analys	21
4.6 Etiska överväganden	22
4.7 Metodens förtjänster samt begränsningar	24
5. Resultat och analys	25
5.1 Hetsättningsbeteendet	25

<i>5.1.1. Kontrollförlust</i>	25
<i>5.1.2. Lustarna är inte du</i>	28
<i>5.1.3. Skuld och skam</i>	32
5.2. Bättringsvägen	33
<i>5.2.1. Det egna ansvaret</i>	34
<i>5.2.2. Från försvar till hantering</i>	35
6. Avslutande diskussion	38
7. Referenslista	41

1. Problemformulering

I dagens samhälle finns ett stort utbud av mat tillgängligt. Med några knapptryck kan man få allt från pizza, till chips till Chicken Tikka Masala levererat till sin dörr. Många i den moderna västvärlden lever i en situation där mat inte upplevs vara en bristvara, utan snarast något som är allt mer tillgängligt särskilt då nya hemleveranstjänster ständigt dyker upp. Detta medför andra utmaningar än för den som inte har tillräckligt mycket mat. Frågan blir istället hur man ska begränsa sig och varför.

Som svar på detta finns alla möjliga dieter som alla påstår sig gynna hälsan och bidra till ett längre liv med en slankare mer välfungerande kropp. Dessa dieter kan uppmana till helt olika kosthållningar och ibland till och med stå i rak motsats till varandra trots att bägge utlovar samma resultat. Varje diet har dessutom sin skara följare och försvarare som är helt övertygade om deras väg är den rätta vägen. Vissa tar saker så långt som att kalla dieten för sin livsstil.

Varför så många så gärna vill hitta dieten som ska hjälpa dem bli av med oönskade kilon kan vara kopplat till medias framställning av smala i positiva dager och överviktiga i betydligt sämre framställningar (Himes & Thomson 2007, s. 712). Då denna presentation bidrar till att positiva associationer görs till att vara smal så är det lätt att göra tolkningen att det finns ett slankt ideal i det västerländska samhället. Den blandning av meddelanden som förmedlas genom det slanka idealet, det lättillgängliga utbudet av mat och den stora variationen av dieter som alla lovar att få en att uppnå sitt ultimata slanka jag utgör en grogrund för hetsätningsstörning. Således utgör slanka idealet en del av den sociokulturella kontext inom vilken individer med hetsätningsstörning lever i och även inom vilken som de studerade böckerna är publicerade. Man kan fråga sig om ätstörningen så som den förstås idag ens skulle existera om det inte vore för just den beskrivna kontexten.

Hetsätningsstörning beskrivs av Vårdguiden som ett tillstånd som kännetecknas av perioder av intensiv överkonsumtion av mat. Man talar om en brist på självkontroll inför mat och upprepade mönster av hetsätning och efterföljande skam. Kopplat till denna ätstörning finns

en stark längtan efter att vara smal, något som bidrar till skamkänslor vid ett misslyckande att uppnå det slanka idealet (Vårdguiden, 2017).

DeBar et al., men även många andra, har studerat assisterad självhjälp som behandlingsmetod för denna ätstörning och observerat att det varit en effektiv metod (DeBar et al. 2010, s. 312). Detta kan ske på olika sätt, exempelvis genom professionell assistans via internet, till och med via mejl. Behandlingsarbetet kan exempelvis utföras av yrkesverksamma socionomer och är således även en del av det sociala arbetets yrkesfält. Då ett led i detta behandlingsarbete kan bestå av att hjälpa klienter till självhjälp blir det av relevans att även ha kännedom om självhjälplitteratur riktad mot individer med just denna typ av problematik. Detta behöver inte nödvändigtvis enbart vara av nytta för arbete med klienter vilka har diagnostiserats med hetsättningsstörning. Utan det här kan även vara gynnsamt i arbetet med andra klienter som har liknande problematik då deras upplevelser och behov av stöd ändå kan vara likadana, med eller utan diagnos.

Samtidigt känner man även till att känslor av skam och stigma även kan göra så att en individ väljer att avstå från att söka vård (Björkman & Lundberg 2014, s. 71). Det är då troligt att i alla fall vissa sådana individer som annars hade diagnostiserats med hetsättningsstörning, istället vänder sig till självhjälpsböcker. I och med är detta är det viktigt att sådan här litteratur studeras och analyseras så att det finns en djupare förståelse för de meningar som de förmedlar och vilka implikationer de medför.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie har därmed varit att studera självhjälpsböcker riktade mot personer med hetsättningsproblematik för att belysa vilka övergripande teman som går att finna i dessa samt vilken mening de förmedlar. Detta har gjorts genom att söka svar på följande frågeställningar;

- Hur beskrivs hetsättningsbeteendet?
- Hur beskrivs bättringsprocessen?

2. Kunskapsläget

2.1 Orientering av kunskapsläget

För att bilda mig en uppfattning har jag försökt hitta tidigare forskning kopplat till mitt uppsatsämne. Jag har då använt mig av sökmotorn Lubsearch och använt mig av söktermer som var av relevans för ämnet. Jag har då sökt på ”self-help literature analysis binge eating disorder” och kommit fram till att det gav ett väldigt begränsat sökresultat där ytterst lite, om ens något var det jag sökte efter. I och med det väldigt begränsade sökresultatet valde jag att bredda min sökning genom att dela upp den tidigare använda termen i mindre delar. Exempelvis i form av ”self-help literature” och ”binge eating disorder” som separata sökningar. Detta genererade betydligt större resultat, dock av mindre stark koppling till uppsatsämnet.

Min sökning signalerar att det finns en brist på analyser av självhjälsböcker inom fältet hetsättningsstörning. Mycket av den forskning som finns tillgänglig gällande självhjälp vid hetsättningsstörning tycks handla om att bedöma hur effektiv metoden är i dess olika former med assistans av olika slag. Det vill säga att man i stor utsträckning har studerat hur resultaten skiljer sig för olika grupper som genomgår behandling beroende på om de, i sitt självhjälpande, har fått assistans genom mejl, telefon eller ansikte mot ansikte. Eftersom denna forskning utgör en så stor del av det som har studerats relaterat till detta ämne avser jag att lyfta en del av detta i ett av avsnitten i det här kapitlet. Den här forskningen anser jag även är relevant att lyfta eftersom den erbjuder en djupare förståelse för hur och varför självhjälpst litteratur används som en del av behandlingen av hetsättningsstörning.

För att ge ytterligare en nyans till bilden av kunskapsläget avser jag även att lyfta tidigare forskning om hur överviktiga människor porträtteras exempelvis genom media och hur detta kontrasteras mot hur andra smalare individer framställs. Det här gör jag eftersom hetsättningsstörning i åtminstone i viss utsträckning kan ha koppling till övervikt, men främst eftersom ätstörningen karaktäriseras av en stark längtan efter att vara smal. Om inte det här är en längtan som uppkommit genom bland annat intryck från massmedia så kan man åtminstone tänka sig att den definitivt förstärks av hur smala och överviktiga människor presenteras på så olika sätt.

2.2 Självhjälp vid bulimi

Att finna tidigare forskning inom vilken just självhjälpslitteratur kopplat till hetsätningstörning studeras visade sig inte vara det enklaste att göra. Det närmsta som gick att finna var en avhandling inom vilken självhjälpslitteratur riktat gentemot individer med bulimi studerades. Detta skiljer sig något från min studie i och med att jag studerar sådana böcker som är riktade till individer med hetsätningstörning. Trots detta finns stora likheter mellan bulimi och hetsätningstörning då båda karaktäriseras av perioder av intensivt ätande. Skillnaden är dock att bulimiker väljer att till exempel försöka kompensera överätandet genom att få sig själva att kräkas upp så mycket som möjligt.

Likheterna till trots, finns är det viktigt att komma ihåg att dessa två fortfarande skiljer sig på sådant vis att symptombilden för bulimi består av ett ytterligare självskademoment till skillnad mot hetsätningstörning. I och med detta kan man konstatera att det fortfarande saknas tidigare forskning inom mitt valda fält och att avhandlingen om självhjälpslitteratur för bulimiker inte kan ses som en ersättning. Däremot bidrar den med intressanta möjligheter för jämförelser, särskilt eftersom den berör självhjälpslitteratur med för en närliggande sjukdom.

Avhandlingen heter *A discourse analysis of self-help books for bulimia* och är skriven av Gail Sinitsky (2011). I avhandlingen presenteras en analys av vilken bild av bulimi som presenteras genom de studerade självhjälpsböckerna och vilka implikationer de medför (Sinitsky 2011, s. 100). Sammanfattningsvis har författaren funnit att man i självhjälpslitteraturen har presenterat en bild av bulimi som en patologisk sjukdom med psykiska orsaker (Sinitsky 2011, s. 101). Samtidigt beskrivs bulimi också som en kvinnosjukdom där kvinnan är ett offer för starka krafter vilka dock går att lära sig att kontrollera (ibid.). Vidare försvaras retoriken exempelvis genom metaforer, biomedicinskt språk och kvantifierande för att ge legitimitet åt självhjälpsböckerna (ibid.).

2.3 Assisterad självhjälp

Liksom tidigare nämnt har DeBar et al. påvisat effektiviteten av assisterad självhjälp vid hetsättningsstörning (DeBar et al. 2010, s. 312). Studien ifråga visade att behandling genom assisterad självhjälp till och med gav bättre resultat än den vanliga behandlingen (ibid.). Utöver den studien finns dock ytterligare forskningar vilka även de tyder på effektiviteten av assisterad självhjälp. Bland dem är en metaanalys av effektiviteten av olika behandlingsalternativ för hetsättningsstörning, genomförd av Herpertz et al. (2019). Studien resulterade i bedömningen att strukturerad självhjälp kan ses som en effektiv behandlingsmetod (Herpertz 2019, s. 99). Även Carrard et al. (2011) har studerat assisterad självhjälp som behandlingsmetod och kommit fram till en likande bedömning. I studien där denna form av behandling genomfördes fann de hos deltagarna en minskning av symptom kopplade hetsättningsstörning (Carrard et al. 2011, s. 482).

Därmed finns en grund för assisterad självhjälp som behandlingsmetod i och med dess påvisade effektivitet. Det kan dock tilläggas att även de Zwaan et al. (2017) studerat denna behandlingsmetod i jämförelse med kognitiv beteendeterapi som sker direkt ansikte mot ansikte. Studien indikerade att terapi som sker ansikte mot ansikte kan vara ett bättre alternativ med snabbare resultat men att även den assisterade självhjälpen som sker på distans var effektiv (de Zwaan et al. 2017, s. 993). I och med detta gjordes bedömningen att direkt terapi ändå kan vara ett bättre alternativ, trots att bägge behandlingar i längden gav likvärdiga resultat (ibid.). Detta kan förstås som att de håller med andra forskare om att assisterad självhjälp kan vara en effektiv behandlingsmetod, även om direkt terapi också kan förstås som något mer effektivt främst i den initiala fasen.

Intressant nog var det huvudsakligen vita kvinnor som deltog i behandlingarna i de nämnda studierna där man konkret ägnade sig åt just behandling. Detta förstärker givetvis bilden av ätstörningar som ett kvinnofenomen med särskild koppling till västvärlden. Trots detta finns det inget till min kännedom uttryckligen kan bevisa att det är så även om det säkerligen tycks vara vanligast bland just den gruppen. Att just västerländska kvinnor verkar vara den vanligaste gruppen skulle lika väl kunna ha att göra med att det helt enkelt är främst just de som söker hjälp och således kommer med i statistiken.

2.4 Media och fettstigmatisering

För att ge en förståelse av den sociokulturella kontexten inom vilken denna uppsats skrivits, men även inom vilken dessa självhjälpböcker publicerats, har jag i det här avsnittet valt att lyfta fram tidigare forskning relaterat till hur olika kroppsformer presenteras främst i media. Detta är högst relevant eftersom hetsättningsstörning karaktäriseras av en stark längtan efter att bli smalare och just därför blir det särskilt viktigt att också förstå vilken bild som kopplas till att vara smal.

Mike Featherstone förklarar i en artikel att människor som låter sig bli feta uppfattas som lata och bristfälliga individer (Featherstone 2010, s. 195). Han lyfter dock även ett annat intressant koncept som går ut på att kroppen kan upplevas annorlunda än vad den ser ut (Featherstone 2010, s. 194). Ett känt exempel på detta är en person som upplever fantomsmärtor efter att ha fått ett ben amputerat; personen har kvar vanan så att säga att uppleva sin kropp på ett visst sätt trots ändrad situation (ibid.). Ett exempel på detta skulle även kunna vara en person som tidigare har varit överviktig, gått ner i vikt men ändå fortsätter att känna sig lika stor som innan. Men även en smal person som aldrig varit överviktig skulle kunna känna sig fet. Detta skulle kunna förklara varför det finns människor med hetsättningsstörning som längtar efter smalhet, trots att de redan är smala.

Himes och Thompson talar om att media glorifierar smala och nedvärderar överviktiga och förklarar att det handlar om fettstigmatisering (Himes & Thomson 2007, s. 712). Även Whyte beskriver att i media presenteras en negativ bild av överviktiga genom att kända tv-program presenterar en bild av överviktiga som antingen perversa, ensamma eller komiska (Whyte 2010, s. 321). Samtidigt har överviktiga likaså varit underrepresenterade i media jämfört med samhället (ibid.). Smala däremot är särskilt överrepresenterade bland kvinnor i amerikansk media, jämfört med det amerikanska samhället (ibid.). Överviktiga är även särskilt underrepresenterade i hjälteroller och rent allmänt i rollen av framgångsrika personer (ibid.). Det här bidrar givetvis till ett förstärkande av bilden av feta som sämre och mindre framgångsrika än smala. Men även till individers uppfattningar om hur de själva bör vara för att uppnå framgång, då uppfattningen av vad det innebär påverkas av bland annat vad man får

se i media. Att smala särskilt var överrepresenterade bland kvinnor i media kan också vara en bidragande faktor till att smala ideal och ätstörningar verkar särskilt vanligt bland kvinnor i det moderna västerländska samhället.

Stigmatiseringen av feta stannar dock inte i mediavärlden utan även bland läkare finns negativa uppfattningar om överviktiga människor som oattraktiva, pinsamma, ovilliga att samarbeta i behandling, lata och viljesvaga (Whyte 2010, s. 321). Han berättar även läkare uttryckt att de har lägre tålamod med överviktiga patienter och har sämre tilltro till dem samtidigt som de är mindre villiga att hjälpa just denna grupp (ibid.). Det här verkar knappast gynnsamt för överviktiga patienter och underlättar knappast behandling heller.

Fetstigmatiseringen och de medföljande känslorna av skam som stigma orsakar kan även göra så att en individ väljer att avstå från att söka vård (Björkman & Lundberg 2014, s. 71). Om en överviktig person med hetsättningsstörning tar sig mod att söka hjälp trots troligen redan existerande självstigma och förväntat stigma så kan den här situationen rent av bli förödande för individen (Björkman & Lundberg 2014, ss. 71 - 72, 74). Men det kan även motivera personen till att istället söka självhjälp. Oavsett vilken väg som individen som upplever effekterna av fettstigmatisering väljer att ta, finns tyvärr risken att situationen leder till sämre självkänsla, förlusten av viktiga sociala roller och andra sociala problem (Björkman & Lundberg 2014, ss. 71 - 72, 74).

3. Teoretiskt ramverk

I det här kapitlet ges en presentation av det teoretiska ramverk som jag använt mig av i det här arbete. Det teoretiska ramverket består av olika teoretiska termer samt begrepp. I stor utsträckning består det här ramverk av begrepp hämtade från det psykodynamiska perspektivet. Det här var ett val som baserades på den induktiva ansatsen och det psykodynamiska perspektivet framstod därigenom som en av de mest effektiva teorierna för att få en djupare förståelse för den studerade empirin relaterat till den första frågeställningen. Den andra frågeställningen som handlade om bättringsvägen förstods däremot bättre genom perspektivet av det reflexiva jaget samt copingmekanismer och därför används främst de termerna och begreppen för att få en djupare förståelse av bättringsvägen.

3.1 Det psykodynamiska perspektivet

Det psykodynamiska perspektivet brukar i vardagstal även kallas för psykoanalytiskt. Den första benämningen syftar till att man inom perspektivet menar att psyket är dynamiskt, det vill säga att ett samspel, som ibland kan vara konfliktfyllt, ständigt sker mellan olika nivåer av psyket samt med omgivningen (Karlsson 2017, s. 35). Den senare benämningen, psykoanalys, syftar egentligen på en slags teori och behandlingsmetod som kan förstås som en subkategori av det psykodynamiska perspektivet (Karlsson 2017, s. 36). Psykoanalysen som teori och behandling utvecklades av Sigmund Freud som levde 1856 - 1939 (ibid.).

Vissa grundantaganden inom det psykodynamiska perspektivet är bland annat att människans psyke till del består av en omedveten del (Karlsson 2017, s. 42). Denna omedvetna del utgörs av fantasier, lustar, bortträngda minnen och perceptioner (ibid.). Det undermedvetna påverkar ständigt individens agerande men är samtidigt oåtkomligt för medvetandet (ibid.).

Ytterligare ett grundantagande som återfinns inom detta perspektiv är att människan även förstås som ett energisystem inom vilken energin är konstant (Karlsson 2017, s. 43). Energi kan därmed aldrig skapas eller förgöras, bara omvandlas eller förflyttas inom olika aspekter av människan (ibid.). Energin består dock även av två olika sorter, psykisk och fysisk, och omvandling från den ena sorten till den andra är, enligt perspektivet, möjligt (ibid.). Det här är

ett viktigt grundantagande eftersom det lägger grunden för väldigt många andra begrepp inom detta perspektiv. Bland annat påverkas hur man ser på det psykets olika delar, försvarsmekanismerna och sjukdomar.

Ytterligare ett viktigt antagande beskrivs som lustprincipen (Karlsson 2017, s. 44). Principen innebär en uppfattning om att människan bör sträva efter lustfyllda upplevelser och undvika olust (ibid.). Vid första anblick kan det då verka som att en människa enligt perspektivet kan uppmanas till att agera i mot sin egen moral. Men eftersom att agera emot sin egen moral även kan leda till obehagliga upplevelser så kan det vara värt att ifrågasätta om ett brytande mot sin egen moral egentligen leder till en lustfull upplevelse när känslor av skuld och skam blandas in det hela.

3.1.1 Detet, jaget och överjaget

Detet, jaget och överjaget beskrivs som olika delar av det mänskliga psyket. De fungerar i enlighet med olika principer och har således olika intressen vilket kan leda till att konflikter uppstår mellan olika delar (Karlsson 2017, s. 46). Detet beskrivs som den delen av människan som enbart vill uppfylla sina lustar (ibid.). Det styrs av den tidigare nämnda lustprincipen och beskrivs som att vara irrationellt, krävande och egoistiskt (ibid.). Detet vill ha omedelbar tillfredställelse, saknar verklighetsförankring och kan således även finna njutning och tillfredställelse genom fantasier (ibid.). Intressant nog beskrivs dock detet även som källan till energi och detet vill helst även få utlopp för denna energi samt upphetsning och spänningar (ibid.).

Överjaget däremot fungerar i enlighet med den etiska principen och innehåller således de moraliska idealen man har samt de skuldkänslor man får när man bryter mot sin moral och även de straff man förväntar sig (Karlsson 2017, ss. 46 - 47). Kort och gott kan man säga att överjaget handlar om ens uppfattning om rätt och fel samt att överjaget påverkar individen genom att belöna goda handlingar med känslor av stolthet samt självkänsla (ibid.). Vid dåliga handlingar straffar det genom känslor av skuld och upplevelser av att vara mindre värd (Karlsson 2017, s. 47). Även överjaget kan dock förstås som irrationellt då exempelvis skuldkänslor kan uppkomma utan att något dåligt har gjorts (ibid.).

Jaget, vilket förstås som mellanrummet mellan detet och överjaget, fungerar enligt realitetsprincipen och förstås därmed som den verklighetsförankrade delen av människans psyke (ibid.). Genom jaget tillgodoses människans behov av att interagera med sin omgivning för att förhindra en urladdning av energi, något som kräver en förmåga att skilja mellan fantasi och verklighet under sökandet efter behovstillfredsställelse (ibid.). Genom en så kallad realitetstestning testas individen om en viss metod verkligen leder till behovstillfredsställelse (Karlsson 2017, ss.47 – 48). Detta innebär att jaget kan förstås som medlaren mellan detet och överjaget samt att finna den balans som innebär att detet och jaget, men i viss utsträckning även omgivningen, blir nöjda (Karlsson 2017, s. 48).

3.1.2 Försvarsmekanismer

Försvarsmekanismer förstås inom det psykodynamiska perspektivet som mekanismer vilka är till för att skydda jaget från ångestskapande impulser och upplevelser (Karlsson 2017, s. 50). Skulle impulserna eller upplevelserna nå upp till medvetandet så träder försvarsmekanismerna in och antingen trycker ner dem till det omedvetna, eller omvandlar dem till mer accepterade eller hanterbara upplevelser (ibid.). Försvarsmekanismerna är dock många och jag har därför här nedan valt att enbart lyfta de som jag ansåg var mest relevanta för denna uppsats baserat på den valda empirin och dess innehåll.

Den en första och kanske främsta försvarsmekanismen vilken jag valt att lyfta är bortträngning (Karlsson 2017, s. 51). Denna mekanism beskrivs som en av de främsta försvarsmekanismerna eftersom det på sätt och vis på går genom samtliga övriga försvarsmekanismer (ibid.). Bortträngning innebär att en svår emotion, impuls eller tanke trängs ner, helt eller delvis, i det omedvetna (ibid.). I och med bortträngningen skyddas individen från att behöva medvetet hantera dessa svårigheter. Problemet som uppstår är dock att den bortträngda svårigheten fortfarande kan ge konkret påverkan på individens liv (ibid.).

Rationalisering är ytterligare en vald försvarsmekanism vilken syftar till skydda individen från ångestskapande upplevelser (Karlsson 2017, s.54). Denna mekanism går ut på att en

person använder sig av resonemang som verkar rationella för att försöka motivera att det man gör är acceptabelt eller till och med bra (ibid.).

Förskjutning däremot innebär att hinder finns, vanligen genom överjaget, för drifttillfredsställande genom ett visst objekt (Karlsson 2017, s. 55). Detta leder då det till att rikta sitt behov mot ett annat mer accepterat eller tillgängligt objekt eller beteende för att istället få tillfredställelse därigenom (ibid.). Sublimering liknar förskjutning på sådant vis att drifttillfredställelsen förflyttas, men i detta fall så lyfts den till en socialt högre nivå (Karlsson 2017, s. 56). Detta innebär till exempel att en person får utlopp för sin driftsenergi genom sådant som kan vara av social nytta för individen så som jobb, studier eller hobbyer (ibid.).

3.2 Copingmekanismer

Copingmekanismer är en term med nära samband till försvarsmekanismer men som används då man talar om olika sätt att hantera stress. Dessa mekanismer kan antingen vara externa och riktade mot problemet, eller interna med fokus på att hantera ens känslor (Karlsson 2017, s. 520). Den förstnämnda varianten syftar till att man försöker tackla problemet genom att hitta lösningar av olika slag (ibid.). De som använder sig av denna slags copingmekanism har uppvisat lägre grad depression än andra både under och efter den stressfulla situationen (ibid.).

Den andra sortens copingmekanism vilken finns beskriven i tre varianter som syftar till att hantera känslorna som den stressfyllda situationen väcker (Karlsson 2017, ss. 520–521). Dessa tre är; grubbleri, negativt undvikande samt distraktion varav det sistnämnda ses som det mest effektiva av dem alla i att sänka den emotionella stressnivån hos individen (Karlsson 2017, s. 521).

Aldwin menar dock att man kan få en djupare förståelse av copingmekanismer genom att även belysa vilka implikationer en viss stresshanteringsstrategi medför (Aldwin 2007, s. 342). Hon förklarar att copingmekanismer bättre kan förstås genom att inte enbart se till om de är interna eller externa, utan att man även kan se till andra detaljer som situationen och

effektiviteten av strategin (ibid.). Hon beskriver även att det inte är mängden eller variationen av stresshanteringsstrategier som bör betonas, utan snarare kvaliteten och effektiviteten av dem (Aldwin 2007, s. 343.).

3.3 Det reflexiva jaget

Ritzer talar i sin bok *Sociologisk teori* om hur människan ansvarar för sitt eget liv och identitet (Ritzer 2009, s. 457). Han menar att personer i den moderna världen till skillnad mot tidigare generationer har friheten att välja sina egna vägar men att det medför ett behov av reflektion samt ansvarstagande, något som bygger på Giddens teorier om reflexivitet (ibid.).

Giddens menar att de ökade individualistiska tendenserna i det västerländska samhället medför ett behov av att utveckla en reflexiv förmåga (Giddens 1998, s. 36). Han menar att utvecklingen mot ett mer individualistiskt samhälle innebär att människan i större grad måste vara en aktiv beslutsfattare i sitt eget liv, eftersom personen har utrymme att själv välja vilken väg som ska tas i livet och den reflexiva förmågan då blir viktig (Giddens 1998, s. 37).

Det reflexiva jaget, menar Ritzer, är ett jag som är reflekterande kring sin egen identitet och som tar ansvar för sina livsval och sin identitet (Ritzer 2009, s. 457). Det reflexiva jaget står därmed som ett ideal för hur den moderna människan bör vara (ibid.). Särskild betoning läggs således på det egna ansvaret och den reflexiva förmågan, så pass så att människan ses som ytterst ansvarig för sitt eget liv, sin hälsa, sin figur och så vidare (ibid.).

4. Metod

I det här kapitel presenteras den använda metoden vid genomförandet av denna studie där tre självhjälps(ljud)böcker riktade till människor med hetsättningsproblematik har studerats. Den kvalitativa innehållsanalysen är utförd med en induktiv ansats och i detta kapitel ges en mer utförlig förklaring av vad allt detta har inneburit.

4.1 Metodologiska överväganden

I den här studien har jag valt att använda mig av en kvalitativ metod. Valet har varit baserat på att den kvalitativa metoden syftar till att synliggöra djupare meningar i den studerade datan (Bryman 2011, s. 40). Det här skiljer sig från den kvantitativa metoden vilken i högre grad betraktas som sifferorienterad i och med att dess kvantifierande förhållningssätt till empiri (ibid.). Således fann jag att den kvalitativa metoden var mer lämplig för denna studie i och med att mitt syfte var att synliggöra vilken mening som kommunicerades angående hetsättningsstörning samt vägen mot bättring. Därmed menar jag att genom användandet av denna metod har jag försökt att bidra med en djupare förståelse av de valda (ljud)böckerna.

Mer specifikt har jag använt mig av kvalitativ innehållsanalys som metod. Den kvalitativa innehållsanalysen ämnar till att se vilken djupare mening som kommuniceras samt forskarens roll i forskningsprocessen (Bryman 2011, s. 283). Det här sker genom att forskaren söker och presenterar bakomliggande teman i texterna (Bryman 2018, s. 677). Det är även vad jag har gjort, då jag i mitt arbete har sökt att finna vilka gemensamma teman som återfinns i den valda litteraturen. Jag har dock även sökt att belysa min egen roll i studerandet av dessa självhjälpsböcker, samt förklara hur jag hanterat min egen förförståelse.

Jag har i och med det haft ett något konstruktivistiskt förhållningssätt eftersom jag genom den här uppsatsen också har försökt uppmärksamma hur jag själv men även andra bidragit till meningsskapande och förståelser av olika företeelser. För att få en djupare förståelse för vad det innebär vill jag lyfta ett citat från Bryman genom vilket han beskriver det konstruktivistiska förhållningssättet.

”... sociala företeelser och deras mening är något som sociala aktörer kontinuerligt får till stånd. Synsättet innebär att sociala företeelser och kategorier inte bara skapas via socialt samspel utan att de också befinner sig i ett tillstånd av konstant revidering.” (Bryman 2011 s. 37)

I och med det konstruktivistiska förhållningssättet till min egen roll som meningsskapare, kan jag dock inte heller självmant påstå att de analyser som har gjorts är absolut korrekta. De erbjuder en förståelse, men empirin skulle mycket väl kunna förstås på ett annat vis av en annan person, i ett annat sammanhang, eller i en annan tid.

Vidare har jag valt att närma mig den valda datan med hjälp av en induktiv ansats. Den här strategin beskrivs av Bryman som att forskaren först genomför sina observationer och sedan utefter sina resultat väljer eller utvecklar lämplig teori (Bryman 2018, s. 49). Det förklaras även att induktivismen som princip innebär att man finner kunskap genom att samla in olika empiri vari man finner gemensamma regelbundenheter (Bryman 2018, s. 51). Liksom tidigare nämnt har jag i mitt analysarbete sökt att finna just gemensamma teman för att se vilka djupare meningar som genomgående kommunicerats i den valda självhjälpslitteraturen. Att jag har valt att använda mig av just den induktiva ansatsen har varit motiverat av en vilja att använda relevant teori för att djupare kunna förstå och förklara empirin och vad den förmedlar för budskap. Metoden har dock medfört vissa utmaningar.

Alvehus beskriver att, att använda sig av ett renodlat induktivt förhållningssätt kan vara en utmaning på sådant vis att forskare ofta har med sig en viss teoretisk förförståelse (Alvehus 2019, s. 113). Det här har även varit något som jag behövde handskas med då jag till en början exempelvis antog att vissa teorier skulle vara lämpliga baserat på mina tidigare teoretiska kunskaper. Jag har dock behövt avstå från att använda mig av en del av de teorier som jag först trodde skulle vara lämpliga eftersom de inte passade datan. De verkade på en yttlig nivå väldigt relevanta men visade sig snabbt vara ineffektiva i att bidra med en djupare förståelse av datan.

Slutligen hade jag inför analysarbetet valt att studera datan utifrån de valda frågeställningarna. Frågeställningarna fick då fungera som två övergripande teman i form av tema ”förståelse av

hetsättningsbeteendet” och ”bättringsvägen” vilka senare bättre förstods genom underliggande teman vilka fungerade som svar på frågeställningarna. Målet med det här var bibehålla en koppling mellan resultat och analys samt valda frågeställningar. Min uppfattning baserat på mina tidigare studier var att det är viktigt och att en vanlig fallgrop är just att den kopplingen saknas. Under analysarbetets gång har jag dock vissa korrigeringar av frågeställningarna skett för att få dem mer anpassade till omfånget av denna studie samt den valda empirin.

Icke desto mindre har dessa preliminära teman bidragit med stöd i analysarbetet då fungerat som en start för att sedan revideras. De har också funnits med lite som de stora bubblorna i en tankekarta till vilka de vanligt förekommande koderna kunde kopplas efter relevans.

4.2 Urval

I sökandet efter relevanta självhjälpböcker att studera har jag valt att använda mig av internetsidan amazon.com. Där har jag sökt efter självhjälpböcker riktade mot individer med hetsättningsproblematik genom att söka på den engelska termen ”binge eating disorder”, vilket betyder hetsättningsstörning på engelska. Jag valt att ytterligare begränsa vilka böcker som kunde bli empiriskt material för denna studie genom att enbart beakta de som även fanns tillgängliga som ljudböcker. Genom att använda mig av en engelsk sökterm samt att begränsa mitt urval till ljudböcker hoppades jag på att finna sådana böcker som kan nå ut till en större grupp människor. Det urvalet gjorde jag eftersom engelska är ett större språk än svenska och böcker som också finns tillgängliga i ljudboksformat även kan nå ut till individer med läs- och skrivsvårigheter.

Det här har rent konkret inneburit att jag har använt mig av applikationen Audible eftersom ljudböcker som annonseras på amazon.com nås via Audible. Audible fanns dock också tillgänglig som webbplats vilken kunde besökas via dator. Den här digitala tjänsten innebär att böcker som annars skulle kunna vara svåra för människor att läsa görs mer lättillgängliga.

I enlighet med Alvehus beskrivning kan man sammantaget förstå mitt urval som ett som har varit strategiskt (Alvehus 2019, s. 71). Det har varit strategiskt bland annat på sådant vis att

jag valde att använda mig av en stor, känd och internationell internetsida eftersom jag tänkte mig att jag där enkelt skulle kunna finna relevant data som dessutom når ut till en stor publik. Urvalet har dock även varit strategisk på sådant vis att jag har valt att ytterligare begränsa mitt urval genom att enbart använda mig av sådana böcker som var skrivna av författare med relevanta utbildningar och yrkeserfarenheter. Det har inneburit att jag valt ut författare som har ägnat sig åt professionellt terapeutiskt arbete med personer med ätstörningar. Min antagande är att böckerna då är skrivna utifrån perspektivet av någon med teoretiska kunskaper som kan gynna förståelsen av individernas upplevda problematik. Samtidigt som de även har konkret erfarenhet av att ägna sig åt behandlingsarbete med personer med bland annat hetsättningsstörning.

Det sista steget i urvalsprocessen var att begränsa antalet böcker som skulle studeras. Jag har då valt att använda mig av tre (ljud)böcker baserat på vad jag tänkte skulle vara en lämplig samt hanterbar mängd data i förhållande till studiens omfång. Jag hoppades att jag med det valda antalet självhjälpsböcker skulle kunna uppnå datamättnad uppstår. Datamättnad betyder att man har tillräckligt mycket data för att kunna få en pålitlig uppfattning om genomgående teman och variationer (Bryman 2018, s. 507). Min uppfattning är att just tre böcker även har varit tillräckligt för att uppnå datamättnad eftersom jag genom denna mängd empiri har kunnat observera genomgående teman. Hade jag valt färre böcker hade det antagligen varit väldigt begränsande och således även begränsat tillförlitligheten av de resultat och analyser som presenteras. Flera böcker å andra sidan hade kunnat bli svårhanterligt med hänsyn till omfånget av denna studie.

4.3 Presentation av vald empiri

I det här avsnitt följer en kortare presentation av de tre olika självhjälpsböcker som jag valt att studera i arbetet med den här uppsatsen. Jag kommer enbart ge en kortare presentation baserat på den information jag funnit när jag sökt efter relevanta böcker att studera. En del av den här informationen har även lagts fram av författarna själva som en del av introduktionen i böckerna. Syftet med det här avsnittet är att ge läsaren en överskådlig introduktion till de studerade böckerna inför analysavsnittet.

4.3.1 Never Binge Again

Glenn Livingstone är författaren av den först valda boken av tre. Han har en filosofie doktorsexamen i psykologi och mångårig erfarenhet av klientarbete samt forskning inom mänskligt beteende relaterat till mat (Amazon 2019a). Han har själv kämpat med sin relation till mat och lyfter även sig själv som exempel i introduktionen av denna bok för att visa att det här är något han har personlig erfarenhet av (ibid.). Utöver detta har han dock även haft konsultbolag som jobbat med så kallade Fortune 500 företag (ibid.). Kunskaper kopplade till även denna erfarenhet lyfts flitigt i boken genom förklaringar om hur matindustrin använder sig av olika knep för att locka till sig samt behålla köpare.

I boken ges läsaren, eller lyssnaren, även tips och knep kring hur man bör förhålla sig till sig själv och sin omgivning för att bli kvitt med sina hetsättningsproblem. I övrigt utgörs en stor del av boken också av ett appendix vilken består av tidigare samtal med klienter. Genom dessa samtal belyser författaren olika beteenden och konfronterar individer med sådant som de kanske annars undviker. Genom att få följa med i dessa exempel från författarens eget arbete med klienter får läsaren ta del av det terapeutiska stödet som erbjudits klienten. Läsaren kan dra lärdomar genom att inse likheterna med sin egen situation och på sådant vis även själv ta till sig av de råd som författaren ursprungligen riktat mot klienten. Denna bok erbjuder främst psykiska knep för att klara av att följa ett set matregler men förespråkar inte nödvändigtvis några specifika sådana.

4.3.2 The Binge Code

The Binge Code är i huvudsak skriven av Alison Kerr, en näringsterapeut från Storbritannien (Amazon 2017). Även denna författare har egna erfarenheter av att kämpa med sina matvanor något som beskrivs i boken genom att hon lyfter sina egna tidigare erfarenheter. Hon är en erfaren terapeut som även har skrivit ett antal andra böcker som också är kopplade till ätstörningar av olika slag (ibid.).

I boken varvas exempel från författarens egna tidigare erfarenheter med konkreta tips och knep för att överkomma problemet med hetsätning. Hon erbjuder även förklaringar för varför hetsättningsbeteende uppkommer till att börja med. Dessa förklaringar är inte uteslutande

baserade på psykologiska perspektiv utan bygger även i stor utsträckning på näringslära. Ljudboken erbjuder även guidad meditation som hjälp för lyssnaren att hantera hetsätningens lusten.

4.3.3 *The Binge Cure*

Författaren av denna bok, Nina Savelle-Rocklin, har en utbildning som motsvaras den svenska psykologutbildningen och har, även hon, egen erfarenhet av att brottas med hetsätning (Dr. Nina, Inc. 2020). I likhet med övriga författare har hon likaså en omfattande erfarenhet av att arbeta som terapeut dock specifikt med psykoanalytisk inriktning. Hon har exempelvis genom sitt internet-program hjälpt tusentals att hitta till en sundare relation till mat (Amazon 2019b).

Boken består i stor utsträckning av exempel från författarens eget arbete med klienter. Genom samtalen vilka presenteras erbjuds förklaringar på djupare liggande problem i tillsynes vardagliga företeelser. Boken berör främst den psykiska aspekten av hetsätningens beteende men erbjuder även olika förklaringsmodeller relaterade till maten som äts. Dessa förklaringar är baserade på författarens kliniska observationer, vilka har indikerat ett samband mellan vad som äts och vilken känsla som lett personen till att hetsäta.

4.4 Tillförlitlighet samt förståelse

Bryman har förklarat att tillförlitlighet kan ses som en idé med fyra delar som man kan utgå ifrån vid bedömningen kring kvaliteten i en kvalitativ forskning (Bryman 2011, s. 354). Dessa fyra delar är; trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och ”*En möjlighet att styrka och konfirmera*” (ibid.).

Kriteriet ”trovärdighet” berör hur trolig den sociala värld som presenteras ter sig, detta kan förstås som att gå ut på hur passande den valda teorin är på sådant vis att den bidrar med mer fördjupad förståelse av empirin (ibid.). Det här hoppas jag givetvis är en styrka i min uppsats då jag använt mig av en induktiv ansats och således haft empirin som utgångspunkt för mitt val av teoretiskt ramverk. Detta har jag liksom tidigare nämnt gjort för att gynna djupet av

förståelse för den valda empirin. Den induktiva ansatsen användes således som en metod för att öka trovärdigheten i resultaten av denna studie.

En begränsning har dock varit mina egna kunskaper eftersom jag inte känner till om det eventuellt finns andra teoretiska begrepp eller perspektiv som kanske är ännu bättre lämpade för att få en djupare förståelse av datan. Samtidigt har dock mina kunskaper även bidragit med just det att jag har valt relevanta begrepp samt perspektiv. I mina val bland annat utgått just från mina tidigare kunskaper vilka till del består av teoretiska perspektiv inom det sociala, psykologiska samt samhällsvetenskapliga fältet.

Överförbarhet i sin tur handlar det ska finnas tillräcklig och relevant information om den sociala kontext inom vilken studien genomförs så att andra enkelt ska kunna bedöma hur pass överförbara resultaten är till andra miljöer (Bryman 2011, s. 355). För att utöka min studies överförbarhet har jag därför valt att inkorporera avsnitt ”2.4 Den fete kontra den smala”. I det avsnittet presenterades bland annat artiklar som belyste hur smala samt överviktiga individer presenterats i media. Syftet med det avsnittet är att belysa kunskapsläget kopplat till det ämne jag studerar men även att erbjuda en tolkning av det sociokulturella sammanhang inom vilken dessa självhjälpböcker publicerats. Det är dock även inom samma sammanhang som individerna som läser eller lyssnar på dessa böcker lever i, och detta kan i sin tur ha sin påverkan. Jag vill dock poängtera att jag använde mig av ordet tolkning (av det sociokulturella sammanhanget) eftersom visst mått av blindhet gentemot den egna förförståelsen antagligen inryms i avsnittet både från min sida men även från artikelförfattarnas sida.

Nästa kriterium, pålitlighet, handlar främst om insyn i forskningsprocessen och alla dess led, men även om ett kritiskt förhållningssätt (Bryman 2011 s. 355). Min studie kan möjligen kritiseras på denna punkt utifrån att inte alla detaljer av empirin presenteras i resultaten. Begränsningen är dock en nödvändighet då uppsatsen annars skulle ha blivit väldigt lång. Vidare var inte heller alla detaljer av självhjälpböckerna relevanta att lyfta då de skiljde sig i vissa aspekter och jag ämnade främst att lyfta gemensamma teman och den mening de kommunicerar till läsaren eller lyssnaren. Därmed har jag arbetat med att stärka pålitligheten

av denna studie genom att ta med sådant som var av relevans för resultatet och analysen, i enlighet med det utrymme som fanns. Vidare har jag försökt att ha ett aktivt kritiskt förhållningssätt i mitt genomförande av denna studie och även bör förhoppningsvis ha bidragit till pålitlighet av de resultat som studien har presenterat.

Det kritiska förhållningssättet är även nära förknippat med Brymans sista kriterium avseende studiers tillförlitlighet. Denna beskrivs som möjligheten att styrka och konfirmera handlar om att forskaren ska agera i god tro eftersom objektivitet kan förstås som något ouppnåeligt menar han att forskaren åtminstone aktivt och medvetet inte ska styras av personliga värderingar eller teoretiska inriktningar (Bryman 2011, ss. 355 – 356). Det här kriteriet har jag personligen jobbat väldigt aktivt i mitt arbete då jag vid ett flertal tillfällen ställts inför situationer där jag behövt backa bandet och hålla tillbaka på personliga bedömningar eller analyser för att istället utgå ifrån empirin och sedan försöka djupare förstå den genom linsen av vald teori.

Det är tyvärr vanligt att kvalitativa studier möts av kritik riktade mot tillförlitligheten av de resultat som presenteras eftersom de tolkningar som görs i stor utsträckning är påverkade av det sociokulturella sammanhanget inom vilken forskningen genomförts (Bryman 2011 s. 355). Liksom som de möts av kritiken att de är påverkade av den forskare som genomför studien och de tolkningar som just den individen väljer att presentera (Bryman 2011, s. 283). Att även min studie kan mötas av likartad kritik är därför inte osannolikt men kritiken kan även kritiseras i sig på sådant vis att man kan fråga sig vilken studie som inte är det. Resonemanget tycks bygga på ett naturvetenskapligt narrativ som i sig bygger på ”faktaresonemang” och pålitligheten av siffror, ett resonemang som döljer en blindhet för den egna förförståelsen och ibland till och med ett förnekande av den genom argumentet ”det här är inte min uppfattning, det är fakta”.

Jag förklarar vid ett flertal tillfällen i denna uppsats att min egen förförståelse möjligen kan ha påverkat studien trots att jag aktivt försökt förhindra att det skulle ske. Eftersom jag förklarar det blir det även relevant att jag ger en förklaring av hur min egen förförståelse ser ut för att bättre kunna förstå hur den kan tänkas ha påverkat uppsatsen. Givetvis innefattar en persons

förförståelse många olika aspekter var av vilka vissa kanske är mer uppenbara och relevanta än andra. Jag tänker därför främst presentera sådant som kan förstås som uppenbart relevanta eftersom de direkt relaterar till ämnet.

Till att börja med så hade valet av själva studieämnet sin grund i mina egna tidigare livserfarenheter och intressen. Jag har själv vuxit upp i en kultur där det, enligt mig, funnits väldigt slanka ideal exempelvis i form av det så kallade ”size zero”. Jag ville själv uppnå det idealet men upplevde att jag stod långt ifrån det och ”bantade” och tränade därför en hel del under mina tonår och i tidiga 20-årsåldern. Samtidigt brukade jag ofta även tröttna det strikta förhållningssättet till mat, särskilt på helgerna, och passade då på att äta allt det jag inte lät mig själv äta under veckorna.

Till slut lyckades jag dock gå från att vara ett barn med fetma till en nära underviktig ung kvinna, som fortfarande tyckte hon behövde gå ner i vikt. När jag slutligen insåg hur nära jag hade kommit mitt ”size zero”-mål hände dock något med mig och jag ville nästan göra uppror mot hur ytlig jag tidigare hade varit i relationen till mig själv. Jag ville lägga mer fokus på självutveckling och välmående och vände mig därför till självhjälpsböcker av olika slag. Att läsa böcker som skulle hjälpa mig som person att ”fungera bättre” fängade mitt intresse och jag köpte flera böcker vars innehåll jag i princip alltid tog till mig. I efterhand har jag dock insett jag inte var den mest kritiska läsaren, och utifrån det har jag utvecklat en vilja att studera självhjälpsböcker utifrån ett mer kritiskt analyserande perspektiv. Mina tidigare erfarenheter gällande kroppsideal ledde mig då vidare till att välja att studera självhjälpsböcker specifikt riktade till individer med hetsättningsproblematik.

4.5 Bearbetning och analys

En stor del av analysarbetet har gått åt att lyssna igenom materialet för att kunna finna de gemensamma teman som presenteras i det. Att detta är en viktig aspekt av processen beskrivs även av Rennstam & Wästerfors vilka menar att en oumbärlig del av analysarbetet går ut på att lägga tid på att bekanta sig med materialet i fråga (Rennstam & Wästerfors 2015, ss. 222 – 223). Att spendera tid på att bekanta sig med materialet är viktigt för att underlätta efterföljande process av att sortera materialet i koder vilka sedan sällas till större teman som

djupare förstås genom passande teori (Rennstam & Wästerfors 2015, s. 220). Dessa steg har beskrivits som tre grundläggande arbetssätt inom samhällsvetenskapliga analyser (ibid.). Beskrivningen passar även relativt bra som förklaring för hur jag analysprocessen har gått till för mig rent konkret. Skillnaden är dock att jag även hade med mig tre preliminära teman vilka egentligen var omformuleringar av de ursprungliga frågeställningarna. Dessa hade jag med mig för att bevara analysens koppling till studiens frågeställningar samt syfte. Det här förklarades även tidigare i det sista delen av avsnittet ”1.1 Metodologiska överväganden”.

Genom analysprocessen har relevanta delar av empirin reducerats fram för att sedan presenteras resultatkapitlet. Sällningen av empirin har motiverats ytterligare av Alvehus beskrivning om att en full och objektiv presentation av empirin i en uppsats inom samhällsvetenskap, med kvalitativ metod, kan verka orimligt både sett till storleken men även till kravet på objektivitet (Alvehus 2019, s. 44). Det här kan bero på att kvalitativ forskning tenderar att präglas av forskarens egna tolkningar (ibid.). Jag har redan diskuterat objektivitet, forskarens roll samt min egen förförståelse, men i och med det här framgår även att det skulle det te sig väldigt orimligt att infoga hela böcker och alla koder. Således innebär det att de delar av empirin som presenteras är de som reduceras fram för att sedan analyseras och därigenom presenteras på basis av sin relevans. Man kan förstå det som att jag lyssnat efter röda trådar som återfinns genom samtliga tre ljudböcker och att jag valt att analysera enbart dem, efter förmåga och möjlighet med hjälp av det teoretiska ramverket och tidigare forskning relaterat till det här ämnet. På sådant vis har jag även gjort en begränsning vad gäller vilka delar av de studerade böckerna som lyfts fram.

4.6 Etiska överväganden

När man talar om etik i forskningssammanhang handlar det för det mesta om informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman 2011, ss. 131 – 132). De här kraven berör huvudsakligen forskning där empiri exempelvis samlas in via intervjuer eller enkäter. Jag har dock inte använt mig av sådana metoder för datainsamling utan har valt att använda mig av publicerade ljudböcker som allmänheten enkelt kan tillgå för inköp via internet.

I och med detta skiljde sig förutsättningarna i denna studie från de nämnda där man ofta talar om dessa etiska principer. Ljudböckerna har publicerats och gjort tillgängliga för allmänheten att tillgå, även för analys. Eftersom det är böckerna som studeras och inte människorna som författat dem uppstår en annorlunda typ av situation. Som exempel presenterar Bryman Hewsons med fleras åsikt om att sådant som frivilligt och avsiktligt gjorts offentligt på internet inte längre kan anses privat och samtycke således inte heller behöver efterfrågas, så länge datan anonymiseras (Bryman 2011, s. 610). Jag har i mina etiska övervägande valt att följa den ståndpunkt i viss utsträckning men valt att inte anonymisera författarna. Jag har baserat detta på uppfattningen att böcker skiljer sig från andra typer av internetutlägg på sådant vis att de är mer offentliga. Författarna har medvetet valt att publicera dessa böcker och det kommer risken att böckerna analyseras även i studiesammanhang.

Samtidigt har dessa författare förmodligen inte väntat sig att någon universitetsstudent skulle välja att göra en analys av deras bok. Kanske vissa av dem inte heller skulle gilla den idén. Men med hänsyn till den offentliga karaktären av böcker finner jag det ändå försvarbart att inte efterfråga samtycke. Det är underförstått att folk kommer att läsa eller lyssna på boken och göra analyser och även dela med sig av dem, även om det inte sker i form av en uppsats. Det sker vanligen i mindre form i recensionsfälten där köpare kan lämna sina kommentarer om boken.

Vidare har mina etiska överväganden, liksom tidigare nämnt, även lett mig till att avstå från att anonymisera författarna av de valda böckerna. Det här beslutet grundar sig i att böckerna är så pass offentliga men även i att jag vill ge läsaren insyn i studien. Att välja att anonymisera författarna och skulle innebära att en del av insynen försvinner vilket i sin tur skulle påverka studiens allmänna tillförlitlighet. Får läsaren inte insyn i vilka böcker som studerats så går det inte heller att lita på att det resultat och den analys som presenteras är grundad på verkligt material. Genom att ge en fullkomlig källhänvisning till de studerade självhjälpsböckerna, inklusive författarnamn, ges läsaren möjligheten att själv även själv söka upp böckerna i fråga.

4.7 Metodens förtjänster samt begränsningar

Den kvalitativa metodens allmänna begränsningar samt förtjänster har sedan tidigare berörts i avsnitt ”3.1 Metodologiska överväganden” likaså även den induktiva ansatsen. Om innehållsanalysen som metod förklarar Bryman att det är öppen metod vilken erbjuder mycket insyn bland annat i urvalssteget (Bryman 2011, s. 296). På grund av enkelheten att replikera och uppfölja har metoden även beskrivits som objektiv (ibid.). Utöver detta har metoden dock även beskrivits som *icke-reaktiv* vilket innebär att de som studeras inte påverkas av forskarens närvaro (ibid.). Givetvis förstås dessa som förtjänster och styrkor. I denna studie stämmer särskilt det senare nämnda eftersom jag studerar (ljud)böcker som redan är publicerade så har författarna inte haft möjlighet att ändra innehållet av sina böcker på grund av min studie. Skulle det mot förmodan ske så kan det enbart ske i efterhand och kan således inte påverka resultaten i denna uppsats.

En svaghet med innehållsanalysen är att den enbart kan vara så bra som den empiri som studeras (Bryman 2011, s. 296). Detta innebär att problem med en särskild del av empirin även innebär problem med själva studien och de resultat som den presenterar. För att förhindra ett sådant problem har jag i mitt sökande efter relevanta (ljud)böcker att studera försökt genomföra en kritisk granskning för att på sådant vis sälla bort sådana källor som eventuellt är bristfälliga.

Ytterligare en svaghet med innehållsanalysen är att kodningsprocessen i princip alltid kommer att inrymma tolkningar från forskarens sida (Bryman 2011, s. 297). Man kan dock undra vilken studie som är helt opåverkad av forskaren ifråga. Även denna studie kan således vara påverkad av min egen förförståelse. För att hantera detta har jag valt att begränsa hur mycket av min egen förförståelse som jag ger uttryck för i kodningsprocessen men även i uppsatsen i övrigt. Jag har dock valt att lyfta artiklar vilka förklarar den sociokulturella kontexten, eftersom jag gjorde bedömningen att de bidrog med relevant perspektiv, trots att de även stämde överens med mina egen förförståelse. I kodningsprocessen har jag främst utgått från sådant som var gemensamma nämnare för samtliga (ljud)böcker och sedan valt relevanta teorier därefter.

5. Resultat och analys

I det här kapitel presenteras det resultat samt de analyser som den här studien har genererat. Kapitlet är uppdelat i två avdelningar vilka svarar mot de två frågeställningarna som löd; ”Hur beskrivs hetsättningsbeteendet?” och ”Hur beskrivs bättringsprocessen?”. De här två avdelningar är sedan ytterligare uppdelade i mindre avsnitt i enlighet med observerade teman vilka i sin tur kopplas till olika delar av det teoretiska ramverket och den tidigare forskningen. För att förklara hur författarna i sina böcker har presenterat dessa olika teman använder jag mig av citat hämtade från självhjälplitteraturen i fråga. Förhoppningen är att de valda citaten ska bidra med insyn i böckerna i fråga samtidigt som ska utgöra en utgångspunkt för de analyser som görs.

5.1 Hetsättningsbeteendet

I det här avsnittet beskrivs vilken bild som presenteras av hetsättningsbeteendet i den valda litteraturen. Mellan de olika böckerna finns en hel del likheter men även vissa olikheter i den bild som de presenterar. En tolkning som kan göras är dock att dessa olikheter, sett utifrån det teoretiska ramverket, snarare är praktiska olikheter än olikheter i vilken mening de förmedlar. Skulle analysen däremot göras utifrån andra perspektiv är det dock mycket möjligt att olikheterna skulle kunna tolkas som betydligt mer viktiga och avgörande än den tolkningen som görs utifrån den forskning och de teorier som jag använder mig av.

5.1.1 Kontrollförlust

Kontroll var i samtliga tre böcker ett viktigt inledande tema. Redan i början av böckerna görs kopplingen mellan kontrollförlust och hetsättningsstörning. Författarna beskriver i stor utsträckning hetsättningsbeteendet som en förlust av självkontroll inför mat. Det beskrivs på lite olika, men ändå liknande sätt i samtliga böcker.

Som man ser av de nedanstående citaten görs tidigt en koppling mellan kontrollförlust och hetsättningsbeteendet genom att författarna antingen frågar läsaren, eller lyssnaren, om deras kontrollförmåga inför mat eller gör påståenden som indikerar att läsaren har en upplevelse av kontrollförlust inför mat. Ser man lite djupare förstår man dock att det här även tyder på ett

grundantagande som innebär att kontroll är något som en person utan hetsättningsbeteende har. Citaten indikerar även att personer med ett hetsättningsbeteende kan lära sig att ta kontroll över sin relation till mat.

“If you find yourself uncontrollable around food, you’re in the right place. This book will help you.” (Kerr et al. 2017, kap. 3, 05:43)

Här förstår man att det är personen som är den okontrollerade och inte maten. Det här skiljer sig från citatet nedan och även från Sinitskys analys av hur individer med bulimi presenteras i självhjälsböcker (Sinitsky 2011, s. 101). Genom att lägga betoning på människan som okontrollerbar (i hetsättningsstunden) kan man även förstå att det innebär att individen inte är ett offer för en utomstående kraft.

“How often do you lose control over food?” (Savelle-Rocklin 2020, kap. 2, 00:04)

I det här citatet däremot presenteras maten som en okontrollerad kraft och individen kan således förstås som ett offer för den. Eftersom boken i sin helhet syftar till att hjälpa personen att hitta sätt att hantera den upplevda problematiken kan man dock även förstå att det finns ett grundantagande om att kontroll är möjligt. I det här fallet kan tolkningen göras att den beskrivning som görs liknar den som Sinitsky presenterat angående människor med bulimi (Sinitsky 2011, s. 101). Personen kan därmed förstås som ett offer för yttre krafter vilka individen kan lära sig att kontrollera (ibid.).

“You feel out of control and you hate the way you look.” (Savelle-Rocklin 2020, kap. 3, 03:19)

Det här citatet kan förstås som att handla om att individen hatar sin figur eftersom den inte är lika slank som personen önskar att den var. Givetvis kan det här förstås som ett uttryck för en del av hetsättningsstörningens symptombild (Vårdguiden 2017). Men av citatet kan även tolkningen göras att individen har internaliserat den fettstigmatisering som finns i media och därför börjat tänka negativt om sin figur (Himes & Thomson 2007, s. 712). Hatet gentemot det egna utseendet kan således även förstås som grundat i hat för vilka sociala konsekvenser utseendet medför. Liksom tidigare beskrivet i kapitlet om kunskapsläget så är

fettstigmatisering ett brett fenomen inom det västerländska samhället i stort och inte enbart inom media (Whyte 2010, s. 321). Det här innebär att en figur vars storlek faller utanför ramen för vad som anses vara acceptabelt riskerar att väcka känslor av skam och skuld hos individen. Figuren kan även förstås som bidragande till upplevelsen av kontrollförlust på sådant vis att den fettstigmatisering som finns i samhället kan leda personer till att uppleva självstigma och minskat självförtroende (Björkman & Lundberg 2014, ss. 71 - 72, 74). Men det kan även leda till sociala problem och en förlust av sociala roller som personen upplevde var viktiga. Den bredare figuren kan därmed väcka djupare känslor av brist på kontroll eftersom personen inte kan kontrollera hur omvärlden stigmatiserar. Känslan av kontrollförlust kan således även var kopplad till en förlust av social kontroll eftersom fettstigmat medför nya sociala förväntningar i form av stereotyper (ibid.).

“Suspend judgement long enough to learn one somewhat crazy mental trick and you can achieve full control of your eating forever. Not the painful grit-your-teeth-and-bear-control that you’ve experienced while dieting before, but real control that lasts. Effortless control you feel secure about twenty-four-seven-three-sixty-five without constant thought. Natural lifelong control which represents true peace with food, so you can obtain the body that you want, the health you deserve and the sense of confidence and esteem which comes from sticking to a commitment.” (Livingston 2015, kap. 1, 00:15)

Citatet här ovan kan i sin helhet förstås som ett uttryck för de individualistiska tendenser som finns i det moderna västerländska samhället (Giddens 1998, s. 36). Istället för att tala om att samhället, familjen eller välfärden ska hjälpa personen beskrivs att personen själv ska ta kontroll. Här kan man därför förstå att individen, i enlighet med Giddens teoretiska beskrivningar, ses som ansvarig för att aktivt ta kontroll i sitt liv för att kunna hålla sig till den önskade och självvalda vägen (Giddens 1998, s. 37).

Man kan då sammantaget förstå den mening som citaten ovan förmedlar som att det i litteraturen finns en strävan efter att hjälpa läsaren mot att uppnå det reflexiva jaget (Ritzer 2009, s. 457). Det vill säga att även om individen med hetsättningsproblematik upplever en kontrollförlust så har personen fortfarande ett eget ansvar för sin situation och bättringen av den. Kontrollförlusten ses därmed inte som ett permanent sjukdomstillstånd vilket individen

helt enkelt måste lära sig att leva med. Snarare syftar dessa böcker till att hjälpa hetsätaren att ta kontroll genom att lära ut diverse verktyg vilka ska hjälpa till med just det.

5.1.2 *Lustarna är inte du*

Nästa tema som var återkommande i de studerade böckerna var något intressant då det handlade om att själva lusten till hetsätning beskrevs som något separat från individen. Nedan följer exempel för att förtydliga hur det kunde gå till.

“You are not your desires” (Kerr et al. 2017, kap. 7, 09:41)

I *The Binge Code* (Kerr et al. 2017) från vilket ovanstående citat är hämtat, beskrivs lustarna på ett tydligt sätt som något separat från individen. Den tolkning som går att göras av den separering som beskrivs i de studerade böcker inte är absolut, utan kan snarare förstås som detet och jaget. Det vill säga att den separering som beskrivs är den av lustarna som en del av detet och individen som jaget. Likt tidigare beskrivet är det även så att detet drivs av just lustprincipen (Karlsson 2017, s. 46). Den bild som presenteras av lustarna som något som hanteras av, snarare än utgörs av, individen (jaget) stämmer därför mycket väl in på den förståelse man har inom det psykodynamiska perspektivet.

” Interrupting and disempowering the thoughts that sustain and cause your over-eating is not a game of mercy, it’s a game of unbreakable control and domination. The fundamental reason people keep changing their minds about food commitments is because they’re unknowingly giving their fat-thinking self, nurturance and love. For all the reasons above the mental entity which will hereafter house all your fat-thinking, shall be deemed “the Pig”. ” (Livingston 2015, kap. 1, 10:56)

Det här citatet skulle kunna tolkas som att läsaren uppmanas till att stigmatisera det hetsätningssugna detet som beskrivs här ovan. Detet stigmatiseras här genom att det benämns med en titel som kan förstås som nedsättande och förolämpande. Att kalla någon för en gris brukar trots allt vanligen ha väldigt negativa konnotationer. Vidare kan dock stigmatiseringen av detet även förstås som ett försök att förstärka överjagets makt över jaget, då överjaget använder sig av just skuld och skam för att reglera jaget (Karlsson 2017, ss. 46–47).

Stigmatiseringen kan dock även förstås som ett sätt att skapa separation genom att den som stigmatiseras hamnar i underläge och den som stigmatiserar hamnar i överläge. I det här fallet innebär det att detet hamnar i underläge och jaget blir i överläge tillsammans med överjaget.

“First of all, you do not have cravings, your pig does. So, when you feel one coming on, simply say “I will never eat pig slob again!”. Then move on to more valuable ways to spend your time and energy, or a healthier way nourish your body, mind and soul” (Livingston 2015, kap. 2, 00:05)

Citatet här ovan kan förstås som en uppmaning till läsaren att välja att lyda sitt överjag snarare är att dras med i detets lustar. Detet beskrivs som separat från jaget genom benämningen som används, men överjaget benämns inte med någon titel direkt. Utan snarare så beskrivs, indirekt, en uppmaning till att agera i enlighet med de värderingar som överjaget har. Vad definieras som värdefullt, hälsosammare eller nyttigt återfinns nämligen i överjaget

“Don’t argue with the Pig. Don’t try to win a rational debate. You don’t need to, because the Pig is powerless to do anything without your consent. If the Pig could act without consent it would do so immediately without asking. The very fact that it talks at proves it only hopes is to convince you with its lies. All that is necessary is to ignore it.” (Livingston 2015, kap. 1, 42:13)

Ovanstående citat bidrar ytterligare till cementeringen av analysen att de lustarna som utgör hetsättningsbeteendets drivkraft kan förstås som kopplade till detet. Citatet kan förstås som en beskrivning av detets irrationella natur, då man inte kan vinna en rationell debatt med någon som inte själv är rationell. Men man finner även indikation på detets brist på makt då det enda sättet för det att få utlopp är via jaget.

I *The Binge Cure* (Savelle-Rocklin 2020) är dock den här separeringen av lustarna från individen inte lika uppenbar. Min analys är dock att även där återfinns denna uppdelning införstådd mellan raderna. I boken beskriv ofta att känslor som inte accepteras omvandlas till hetsätning. Nedan följer ett sådant exempel.

“She didn’t recognize that by reading the book she was triggered. Because before she felt that uncomfortable feeling of resentment, before it reached her awareness, she developed a craving for doritos.” (Savelle-Rocklin 2020, kap. 4, 16:22)

Det här utgör en beskrivning av försvarsmekanismen förskjutning och således även en aspekt av bortträngning, eftersom bortträngning kan förstås som en aspekt av förskjutandet (Karlsson 2017, s. 51). Men just det att hetsätandet i boken förklaras som en slags försvarsmekanism kan förstås som en grund till att även här tolka lustarna som något separat. Man kan då förstå den bild som beskrivs som detet i en situation där det på grund av jagets obehag inför lustarna inte får ge uttryck för sin ursprungliga lust. Att jaget inte skulle känna sig bekväm med det är i sin tur kopplat till att det i överjaget finns värderingar vilka motsätter sig lustarna. Därför förtrycks lustarna och uttrycks istället i form av hetsätning.

Bilden av hetsätning som en försvarsmekanism återfinns även i *The Binge Code* (Kerr et al. 2017) från vilken följande citat är hämtat.

“Every time I felt miserable, I would want to binge. Any intense emotion or uncomfortable feelings would spur the desire to binge on lots of food. Faulty emotions equals binge eating. Simple!” (Kerr et al. 2017, kap. 11, 00:44)

Ovanstående exempel kan förstås som ytterligare en beskrivning av försvarsmekanismen förskjutning och hur den tar sig till uttryck. Här rör det sig då om att negativa känslor av olika slag förskjuts till fördel för hetsätning. Det vill säga att istället för att hantera de negativa känslorna försöker personen att må bättre genom att hetsäta.

Förskjutning är dock inte den enda försvarsmekanismen som återfinns i dessa böcker utan en tolkning är att även rationalisering förekommer (Karlsson 2017, s.54). Rationalisering beskrivs dock mer som ett vapen vilket detet använder för att vinna jagets samtycke till att ge utlopp för lustarna.

“It may already be saying something like: “You’ve got to be kidding me! Another diet plan? There’s no way we could ever do this, you’re too weak you’d never stick to a hard and fast food rule. Besides are we really just gonna eat like rabbits for the rest of our lives? Come on!

Just put the book down and let's go have us a little binging party. Can we? Can we? Huh?'"."

(Livingston 2015, kap. 1, 06:12)

Utifrån det psykodynamiska perspektivet blir tolkning av citatet ovan att det här är detet som försöker skydda sitt intresse av att få utlopp för dess lustar genom hetsätning. För att bevara den möjligheten kämpar det för att övertyga jaget att det är lika bra att avstå från ytterligare ett försök att äta i enlighet med en kostplan.

"You experience a strong urge to binge on food. This is generally a random powerful urge to consume vast quantities of food. You have a strong emotional response to the urge. You may panic in response to the binge urge; "Oh no here comes a binge why am I feeling this way? What is wrong with me?"". Or if you already know that you are going to give yourself

permission to binge on food you may react to the binge urge with excitement; "You're finally going to allow yourself to eat. Well it's going to happen. I can finally have the release of a binge. I can just let go and have all the bad foods I've been craving.". Or it could be both panic and excitement. Part of your mind wants to binge, and part of your mind doesn't. (Kerr et al. 2017, kap.6, 03:17)

I citatet ovan ant det innan använder sig detet av rationalisering för att försöka få jaget att acceptera lusten och ge utlopp för den genom att hetsäta. Det är i teorin samma typ av knep som användes i citatet innan, då för att försöka hindra individen från att försöka anamma nya icke-hetsätande sätt. Emellertid hamnar jaget i en slags dragkamp mellan detet och överjaget tills ett beslut avseende vilken väg som ska tas har fattats.

Sammantaget kan därmed konstateras att i de studerade självhjälpsböckerna beskrivs en bild av hetsätningsbeteendet som drivet av lustar vilka är separata från individen. Lustarna och individen kan, utifrån ett psykodynamiskt perspektiv, förstås som detet och jaget. Dessa förstås som separata enheter och individen förstås då som jaget, det utrymme i människans medvetna där beslut fattas med hänsyn till både detet och överjaget men även omgivningen.

Lustarna är det som i samtliga tre böcker beskrivs som vad som leder till hetsätningsbeteendet. Det som i viss mån skiljer böckerna åt är vilka lustar som leder till hetsätandet, eller vad man tror om lustarna i sig. I två av de studerade böckerna beskrevs en

bild av lustarna som just lust att hetsäta. I en av böckerna beskrevs dock hetsätningens lusten som en försvarsmekanism. Det innebär att en mindre accepterad lust omvandlas till en mer accepterad; i detta fall till en hetsätningens lust. Kvar står dock att det är en lust av något slag som leder till hetsätning. Men man kan i och med den beskrivningen, och även andra exempel, förstå hetsätningens beteendet som påverkat av försvarsmekanismer.

5.1.3 Skuld och skam

Hetsätningens beteendet beskrivs som starkt kopplat till efterföljda upplevelser av skam och skuld. För att belysa detta följer utplock från de studerade självhjälpsböckerna.

“Before a binge: Your food plan is one hundred percent perfect and final. You will never make a mistake again; you will never binge again. After a binge: You are a fallible human being.” (Livingston 2015, kap. 3, 01:54)

Det scenariot som beskrivs här ovan kan utifrån det psykodynamiska perspektivet förstås som en situation där jaget och överjaget till en början står i allians med varandra. Men så snart personen återigen hamnat i hetsätningen så straffar överjaget genom att orsaka känslor av skam och mindervärde (Karlsson 2017, s. 47).

“These days it seems that eating is almost considered a criminal act. If you think that seems dramatic consider these common expressions: “I was so bad last night, I ate pizza.”, “I want fried chicken, but I’ve been so good today I don’t want to ruin it.”, “I can’t eat dessert in front of my friends, they’ll judge me.”. Sound familiar? For many of us eating quote unquote bad foods equals being bad or feeling bad about ourselves. And the reverse is the idea that eating healthy foods means that we’re being good.” (Savelle-Rocklin 2020, kap. 3, 07:29)

Genom att lyfta olika till synes vardagliga uttryck uppmärksammas hur språket indikerar att en uppfattning om människor som olika bra eller dåliga beroende på vad eller hur de äter. Sett ur det psykodynamiska perspektivet är det uppenbart att det här har att göra med överjaget eftersom det regleras av den etiska principen och huserar de moraliska idealen (Karlsson 2017, ss. 46 – 47). Således innehåller det även värderingar relaterade till mat och straffar med känslor av skuld och skam när fel begås enligt de värderingarna.

“In that moment your resolve is gone, and you find yourself reaching for your kid’s leftovers or rushing out to the store to buy a forbidden food, in that moment of weakness. You tell yourself you’ll only eat a little, but as soon as you take one bite that’s it. A rule has been broken and you’re no longer successfully on a diet, or quote being good end quote. You believe you have failed and so all or nothing thinking kicks in. You find yourself thinking “I’ve blown it now. I might as well keep eating!” and so you begin to binge uncontrollably.”

(Kerr et al. 2017, kap. 12, 03:36)

Samtliga ovanstående citat visar på hur överjaget huserar matregler som om de bryts, liksom vid en episod av hetsätning, leder till upplevelser av skuld och skam (Karlsson 2017, ss. 46 - 47). En analys kan således vara att de känslor av skam som beskrivs som en del av hetsätningsbeteendet går att förstås som ett uttryck för att individen har brutit mot en eller flera matregler som finns i överjaget. Skulle individen själv inte ha just de matreglerna, eller värderingarna, skulle personen heller inte uppleva känslor av vare sig skuld eller skam.

Att människor får känslor av skuld och skam efter att ha hetsätit förstås därmed som en effekt av överjaget vilket är drivet av den etiska principen. Överjaget försöker påverka jaget till att agera i enlighet med de etiska regler som den har. Det gör den genom att ge individen skuld-känslor vid ett avvikande från dessa regler. Att en person med hetsättningsproblematik upplever skuld-känslor efter att ha hetsätit förstås därmed som en effekt av att personen har agerat på emot det set matregler som finns i överjaget. De reglerna kan handla om vad och hur mycket som anses vara rätt eller fel att äta.

5.2 Bättringsvägen

I det här avsnittet följer analyser om hur bättringsvägen, eller -processen, för de med hetsättningsproblematik beskrivs i de valda självhjälp-böckerna. De teman som har definierats är i huvudsak två; det egna ansvaret samt övergången från försvarsmekanismer till copingmekanismer.

5.2.1 *Det egna ansvaret*

Det här avsnittet återkopplar till avsnittet om kontroll på sådant vis att bägge relaterar till det reflexiva jaget (Ritzer 2009, s. 457). Tidigare har begreppet främst använts för att påvisa att själva hetsätningsbeteendet kan förstås som en förlust av kontroll, eller ett bristande eget ansvar. I det här avsnitt handlar det dock om lösningar på problemet och hur det relaterar till det reflexiva jaget (ibid.). Det som framgår är att en viktig grundförutsättning för att kunna bättras är att individen tar ansvar för sina känslor och handlingar för att sedan vinna kontroll över sitt agerande.

“Realize that you are in control. The binge urges do not control you.” (Kerr et al. 2017, kap. 7, 08:40)

Ett viktigt första steg är givetvis att individen först tror på den egna förmågan att ta kontroll, därför uppmanas läsaren just till att inse att kontroll är möjligt. Det kan förstås som att läsaren eller lyssnaren uppmanas till att tro på det reflexiva jaget som koncept för att sedan kunna anamma sig de kvaliteter som förknippas med det och på så vis uppnå en förändring av den egna situationen.

“The only way you’re ever going to succeed is if you accept one hundred percent responsibility for every bite and swallow.” (Livingston 2015, kap. 1, 29:30)

Här läggs särskilt mycket betoning på den enskildes egna ansvar för sitt ätande. Även det här kan förstås som en indirekt uppmaning till individen att bli mer reflexiv för att på så vis ta mer ansvar för sin situation och bättringen av den.

“You may be hungry for love but turn to food instead. We all have wounds from the past that continue to hurt us in the present. When you heal those original wounds by first recognizing they exist, and then working through them, everything changes; your relationship to food, to people and to yourself.” (Savelle-Rocklin 2020, kap. 7, 31:58)

Här förstås dock uppmaningen till att vara mer reflexiv, som mer djupgående än i de tidigare exemplen. Genom det presenterade citatet uppmanas läsaren till att även se till djupare sår vilka förstås som orsaken till hetsätningen. Det här kräver att individen är mer djupgående analyserande i sitt reflexiva tänkande. Skulle personen dock få den avkastning som utlovas i boken så väntar mycket mer utöver en förbättrad relation till mat. Teorin om det reflexiva jaget är inte heller begränsat till att enbart handla om en persons ätande utan kan appliceras på människans liv rent generellt och fungerar således som förklaringsmodell även här.

5.2.2 Från försvar till hantering

I det här avsnittet beskrivs hur den utökade reflexiva förmågan leder individen till att välja att avstå från sitt tidigare agerade vilket i stor utsträckning var styrt av detet samt försvarsmekanismer. Med den reflexiva förmågan kommer insikten om möjligheten att ta kontroll över sina reaktioner på stress och individen kan därmed istället välja att använda sig av copingmekanismer (Karlsson 2017, ss. 520–521).

“Be a friend to yourself. First validate what you are feeling and then acknowledge it. Remind yourself that you won’t always feel this way, and then ask yourself what you need to feel better.” (Savelle-Rocklin 2020, kap. 6, 08:40)

I det ovanstående citatet uppmanas individen till att inte förtrycka sina känslor utan istället erkänna dem och bekräfta dem för sig själv. Det här är en viktig del stresshanteringsarbetet då förtryckande av känslor kan ha förödande konsekvenser för en persons förmåga att hantera den stressfyllda situationen på ett gynnsamt sätt (Aldwin 2007 s. 343). Ibland är den bästa hanteringen att helt enkelt acceptera sina känslor och låta dem få vara som de är utan att tvinga sig till någon särskild handling på grund av dem (ibid.). Den här hanteringsmetoden är beskriven som att person lägger mindre fokus på praktiska lösningar och kontroll, till fördel för acceptans av situationen i fråga (ibid.). En tolkning skulle dock kunna vara att accepterandet leder till just kontroll då den stressfyllda situationen inte lyckats provocera personen till handling. I citatet ovan uppmanas dock personen även till att fråga sig vad som behövs för att de ska må bättre, och den delen av citatet skulle kunna förstås som en emotionell copingmekanism vilken innebär att personen försöker distrahera sig från den

upplevda stressen (Karlsson 2017, s. 521). Sammantaget kan man då förstå det som att citatet inrymmer två olika stresshanteringsstrategier.

“A simple technique you can use to reduce any fear with binge urge sensations is to mentally personify a binge urge as something silly, like a cartoon character. Perhaps imagine a binge urge as Daffy Duck quacking in your ear trying to taunt you to binge. You can think to yourself “Silly Daffy!” and move on with your day. It sounds silly but these subtle mind tricks can give you that extra edge to defeat a binge urge.” (Kerr et al. 2017, kap. 7, 15:14)

I det här exemplet uppmanas individen till att distrahera sig själv från lusten att hetsäta genom att förlöjliga den. Således kan även det här citatet förstås som en beskrivning av en emotionell copingmekanism som syftar till att distrahera personen från något som orsakar stress (Karlsson 2017, s. 521). Att distrahera sig från en stressorsakande situation är även som något som kan vara en effektiv hanteringsstrategi om det ger individen utrymme att samla sig för att kunna fatta mer gynnsamma beslut (Aldwin 2007, s. 342). I citatet ovan kan därför tolkas som en beskrivning av en emotionell stresshanteringsstrategi som syftar till att distrahera personen från lusten att hetsäta så att den kan få utrymme till att ta ett beslut som är mer i enlighet med deras vilja att lämna hetsätningens beteendet.

” But there is very good news. You can set yourself apart from all of this with a simple set of techniques. You’ll only need to learn to recognize your inner pigs voice when it squeals. Or your inner junkyard dogs voice when it whines, and whimpers etcetera. And then semerely ignore it, while ensuring you get more than enough healthy nutrition elsewhere” (Livingston 2015, kap. 1, 25:59)

En tolkning som kan göras av ovanstående citatet är att det som beskrivs är en emotionell copingmekanism av det undvikande slaget (Karlsson 2017, s. 521). Det vill säga att läsaren eller lyssnaren helt enkelt uppmanas till att undvika att fokusera på det som i stunden orsakat stress. I det här fallet är det då hetsätningens lusten som upplevs vara stressorsakande. Vanligen brukar det förstås som något negativt att undvika sina känslor, men i exemplet ovan indikeras att detta gör väl menat för att gynna personen i längden genom nyttorna som kommer av att avstå från att hetsäta. Även Aldwin har beskrivit att ibland är den bästa stresshanteringen att bara vänta ut stressen och låta den passera då många stressfyllda

situationer är temporära av sitt slag (Aldwin 2007, s. 343). Situationen som är beskriven i det valda citatet kan då förstås som en temporär, men stressfylld situation som kan hanteras genom att man helt enkelt väntar ut den. Lusten att hetsäta förstås som begränsad till stunder då den så kallade inre grisen hörs och är inte ett beskrivet som ett konstant tillstånd. Utifrån det finns utrymme att låta stunden passera utan att hetsäta i lydnad till den. Samtidigt kvarstår dock det väldigt verkliga behovet av näring och personen uppmuntras därför fortfarande till att se till att äta tillräckligt mycket näringsrik mat.

Sammanfattningsvis förstås beskrivningen av bättringsvägen från hetsätningens problematik i de studerade böckerna som en process vilken karaktäriseras av individens ökade reflexiva förmåga. Genom att individen blir mer reflexiv skapas förutsättningar för att individen ska kunna ta kontroll över sitt hetsätande. Personen förstås som kapabel att själv kunna välja att lämna det tidigare agerandet vilket i stor grad bestod av försvarsmekanismer för att istället bibehålla erhålla makten genom att vara reflexiv och medvetet välja att använda sig av passande copingmekanismer.

6. Avslutande diskussion

Syftet med denna studie har varit att studera självhjälpböcker riktade mot personer med hetsättningsproblematik för att belysa vilka övergripande teman som går att finna i dessa samt vilken mening de förmedlar. Det har gjorts genom att söka efter svar på frågeställningarna; ”Hur beskrivs hetsättningsbeteendet?” och ”Hur beskrivs bättringsprocessen?”. De olika koder som observerades i böckerna relaterade till des här frågorna sållades sedan till några genomgående teman vilka analyserades utifrån det teoretiska ramverket samt kunskapsläget relaterat till det här ämnet.

Kopplat till den första frågeställningen kunde följande besvarande teman observeras; kontrollförlust, lustarna som separata från individen, samt ett tema om skuld och skam. Analyser presenterades som förklaringar på hur dessa olika teman kunde förstås utifrån kunskapsläget inom det här fältet men även utifrån det valda teoretiska ramverket. Vad som framgick av de analyserna var att separeringen av lustarna från individen kan förstås som psykets uppdelning i detet samt jaget. Men fettstigmatisering återfanns även i viss utsträckning. Om det är bra eller inte väcker intressanta funderingar eftersom det kan vara lätt att anta att stigma är något negativt. Samtidigt kan det mycket väl vara så stigma även kan ha positiva effekter, exempelvis om det hindrar människor från att skada sig själva eller andra.

Skuld och skam-temat kunde dock även förstås utifrån konceptet överjaget. Det innebar att den skuld och skam som hetsätande individer upplever kan förstås som en effekt av att överjaget huserar matregler, som om de bryts leder till upplevelser av skuld och skam. Även kontrolltemat relaterade i viss mån till detta tema eftersom den kontroll som individen skulle återta genom att vara mer reflexiv, gick ut på att kontrollera sitt agerande till att vara mer i enlighet med överjagets vilja.

Och det här relaterar vidare till den andra frågeställningen och besvarande teman som observerats kopplat till den. Det första och kanske mest avgörande gick då ut på att individen behövde vara mer reflexiv för att bättre kunna ansvara för sitt agerande och ha kontroll över sina lustar. När personen blivit mer reflexiv finns även utrymme för att ta mer gynnsamma

beslut i form av olika stresshanteringsstrategier istället för de tidigare försvarsmekanismerna vilka skedde omedvetet.

De resultat och de analyser som presenteras i denna uppsats är i hög grad påverkade av det teoretiska ramverket och den tidigare forskning som använts för att bättre förstå den studerade empirin. Det ger dock en väldigt specifik form av förståelse vilken skiljer sig från den som andra perspektiv skulle kunna erbjuda. Därför skulle det även vara intressant att studera det här ämnet utifrån andra perspektiv eller för att söka svar på andra frågor.

Ursprungligen var jag intresserad av hur den hetsätande individen framställs i självhjälplitteraturen. Jag fann dock så småningom att jag, utifrån den litteratur som fanns tillgängligt, ville omformulera mina frågeställningar. Valet var även motiverat av att jag utifrån min uppfattning redan hade gjort en bedömning om vilka teorier och resultat som kunde bli aktuella. Jag la då märke till att en förändring behövdes för att ge denna studie en möjlighet att utvecklas utan mina förutfattade bedömningar. Det är vad jag slutligen har försökt göra, men liksom alltid finns utrymme för kritik och frågan är i vilken utsträckning man någonsin kan undvika att ens egen förförståelse påverkar. Att undvika att låta den styra har dock varit något jag aktivt ägnat mig åt.

Trots min något ändrade bana inser jag dock att de olika teman som presenteras även berör individen, trots allt. När man talar om beteendet så säger man ju även något om individen då det finns en person där som utför beteendet. I den här studie har exempelvis individen förståtts som att vara jaget, vilket dras mellan detet och överjaget. Men med det sagt finns andra ämnen som inte direkt berörs i större utsträckning. Som exempel kan nämnas att jag inte lagt särskilt fokus på att belysa vilken mening om individen som förklaras bortom det som förstås som direkt kopplat till hetsätandet. Det här skiljer sig från vad jag ursprungligen var intresserad av och ges inte heller mycket fokus i den studerade självhjälplitteraturen även om några kommentarer eller indikationer kanske går att hitta lite här och var.

Däremot fanns det många indikationer på en förståelse av människan som ansvarig för sitt eget liv och kapabel till förändring. Det är kanske inte heller särskilt förvånande eftersom det

annars skulle verka tämligen omotiverat att försöka hjälpa någon att ens försöka ändras. Hade grundantagandet istället varit att människan är inkapabel till förändring skulle alla råd i världen inte göra någon nytta.

Att människan ses som ansvarig för sitt eget liv bär dock med sig inte bara förmågan till förändring, utan även möjligheten att klandras för en livssituation som förstås som negativ. Min uppfattning är att individen i dessa böcker inte uttryckligen klandras för sitt sätt att äta. Istället används olika förklaringsmodeller, vilka jag tidigare presenterat, för att skuldbelägga ”någon annan”. Genom det adderas en tredje part till ekvationen som annars bara var tvåsidig. Det vill säga att argumentet om människan som ansvarig för sitt liv innebär i sin enkelhet att individen är ansvarig för både sin framgång och sina misslyckanden. I böckerna undviks dock den senare delen genom att på olika sätt skilja lustarna från individen. Människan förstås därför istället som något av ett offer för lustarna men samtidigt som individen även ses som förmögen att själv välja i vilken utsträckning de låter lustarna påverka en fortsättningsvis.

7. Referenslista

Aldwin, Carolyn M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. Uppl. 2. New York: Guilford Publications.

[<https://ebookcentral.proquest.com/lib/lund/reader.action?docID=320590&ppg=1>. Hämtad: 2020-08-30]

Alvehus, Johan (2019). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: En handbok*. Uppl. 2. Stockholm: Liber

Amazon (2017). *The Binge Code: 7 Unconventional Keys to End Binge Eating and Lose Excess Weight*. [https://www.amazon.com/The-Binge-Code-Ali-Kerr-audiobook/dp/B077ZCGNLK/ref=tmm_aud_swatch_0?encoding=UTF8&qid=1596741960&sr=1-1. Hämtat: 2020-08-06].

Amazon (2019a). *Never Binge Again(tm): Reprogram Yourself to Think like a Permanently Thin Person. Stop Overeating and Binge Eating and Stick to the Food Plan of Your Choice!* [https://www.amazon.com/Never-Binge-Again- audiobook/dp/B07W1W946V/ref=tmm_aud_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=. Hämtat: 2020-08-06].

Amazon (2019b). *The Binge Cure: 7 Steps to Outsmart Emotional Eating*. [https://www.amazon.com/Binge-Cure-Outsmart-Emotional-Eating/dp/B083KKSFK3/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=binge+cure&qid=1596743924&sr=audible&sr=1-1. Hämtat: 2020-08-06]

Björkman, Tommy & Lundberg, Bertil (2014). *Stigma. I: David Brunt & Lars Hansson (red.). Att leva med psykisk funktionsnedsättning – livssituation och effektiva vård- och stödinsatser*. Uppl. 2. Lund: Studentlitteratur.

Bryman, Alan (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Uppl. 3. Malmö: Liber

Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Uppl. 2. Malmö: Liber

Carrard, I., Crépin, C., Rouget, P., Lam, T., Golay, A., Van der Linden, M. (2011). Randomised controlled trial of a guided self-help treatment on the Internet for binge eating disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 49: 482-491

DeBar, Lynn, Kraemer, Helena C., Lynch, Frances, Perrin, Nancy, Rosselli, Francine, Striegel-Moore, Ruth H., Wilson, G. Terence (2010). Cognitive Behavioral Guided Self-Help for the Treatment of Recurrent Binge Eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (3): 312–321

de Zwaan, Martina, Herpertz, Stephan, Zipfel, Stephan, Svaldi, Jennifer, Friederich, Hans-Christoph, Schmidt, Frauke, Mayr, Andreas, Lam, Tony, Schade-Brittinger, Carmen, Hilbert, Anja (2017). Effect of Internet-Based Guided Self-help vs Individual Face-to-Face Treatment on Full or Subsyndromal Binge Eating Disorder in Overweight or Obese Patient: The INTERBED Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 74 (10): 987-995

Dr. Nina, Inc. (2020). *About Dr. Nina*. [<https://drninainc.com/food-mood-formula/>. Hämtat: 2020-08-06]

Featherstone, Mike (2010). Body, Image and Affect in Consumer Culture. *Body & Society*, 16 (1): 193-221

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

Herpertz, Stephan, Hilbert, Anja, Petroff, David, Pietrowsky, Reinhard, Schmidt, Ricarda, Tuschen-Caffier, Brunna, Vocks, Silja (2019). Meta-Analysis of the Efficacy of Psychological and Medical Treatments for Binge-Eating Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87 (1): 91-105

Himes, Susan M. & Thompson, J. Kevin (2007). Fat Stigmatization in Television Shows and Movies: A Content Analysis. *Obesity*, 15 (3): 712–718

Karlsson, Lars (2017). *Psykologins grunder*. Uppl. 6. Lund: Studentlitteratur

Kerr, Alison C, Kerr, Richard, Keighery, Georgia, Liberty, Catherine (2017). *The Binge Code: 7 unconventional keys to end binge eating & lose excess weight*. [Ljudbok].

https://www.audible.co.uk/pd/The-Binge-Code-Audiobook/B077Z3J99W?qid=1596745829&sr=1-1&ref=a_search_c3_lProduct_1_1&pf_rd_p=c6e316b8-14da-418d-8f91-b3cad83c5183&pf_rd_r=T7MTWYA58ZPGCXT99PGS. (Hämtad: 2020-07-06)

Livingston, Glenn (2015). *Never Binge Again: How to reprogram yourself to think like a permanently thin person. Stop overeating and binge eating and stick to the food plan of your*

choice. [Ljudbok]. https://www.audible.co.uk/pd/Never-Binge-Again-Audiobook/B07VVGL9Y5?source_code=M2M30DFT1Bk13108101801SV&gclid=CjwKCAjw1K75BRAEEiwAd41h1CR64R15q1M3ZGPiRdXx_QQfsSBaBivd43b2VpayAcIDy9nxkZsO0xoC2yoQAvD_BwE. (Hämtad: 2020-07-06)

Rennstam, Jens & Wästerfors, David (2015). Att analysera kvalitativt material. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber

Savelle-Rocklin, Nina (2020). *The Binge Cure* [Ljudbok]. https://www.audible.co.uk/pd/The-Binge-Cure-Audiobook/B083KMTY3Q?qid=1596745689&sr=1-1&ref=a_search_c3_lProduct_1_1&pf_rd_p=c6e316b8-14da-418d-8f91-b3cad83c5183&pf_rd_r=SH8GZ94FMPA0AMWNH1R7. (Hämtad: 2020-07-06)

Sinitsky, Gail (2011). *A discourse analysis of self-help books for bulimia*. Diss. London: University of East London

Vårdguiden (2017). Hetsättningsstörning. [<https://www.1177.se/Skane/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstorningar/hetsatningsstorning/>]. Hämtat: 2020-04-23

Whyte, John (2010). Media Portrayal of People Who are Obese. *American Medical Association Journal of Ethics*, 12 (4): 321-324