

# Självhjälpsböckernas inflytande

– Dan Katz har läst två böcker som granskar genren

Allmänhetens intresse för psykologi har ökat enormt i Sverige de senaste 10-15 åren. Psykologer finns med i morgonprogram på tv och de flesta tidningar har regelbundet artiklar i psykologirelaterade ämnen. Stigmatiseringen av att söka psykologisk behandling har minskat och psykologyrket har fått högre status. Ämnet tycks intressera och engagera.

Baksidan av myntet är att i den allmänna törsten efter psykologisk kunskap har också en hel del psykologisk desinformation fått fäste. Framför allt inom genren ”självhjälpsböcker”, som upplagemässigt domineras av lekmän, ofta utan högskoleutbildning i ämnet. Som regel innehåller dessa böcker ett sammelsurium av allmängiltiga råd, blandade med fallhistorier – ofta gällande författarens egen ”resa” från psykisk ohälsa till ett bättre liv – samt ren rappakalja.

Psykologer kan vittna om att många klienter har försämrats efter att ha läst och försökt följa råden i dessa självhjälpsböcker. Förtyvillade hör de av sig när de fått ”veta” att deras problem inte bara är att de mår dåligt – de har också något grundläggande inom sig som kallas för ”självkänsla” som är defekt. Andra har försökt ”programmera om” sin hjärna med positiva affirmationer eller försökt stoppa negativa tankar. Ofta får många sessioner ägnas åt att reda ut psykologiska missuppfattningar.

**SOM EN MOTREAKTION** går det nu att hitta böcker som kritiskt granskar denna genre. Två intressanta alster som kom ut förra året är Ann-Christine Hornborgs *Coaching och lekmannaterapi*

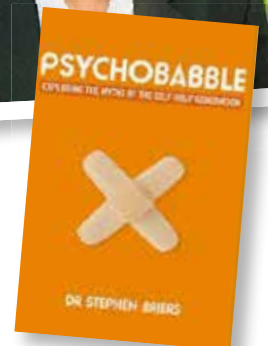
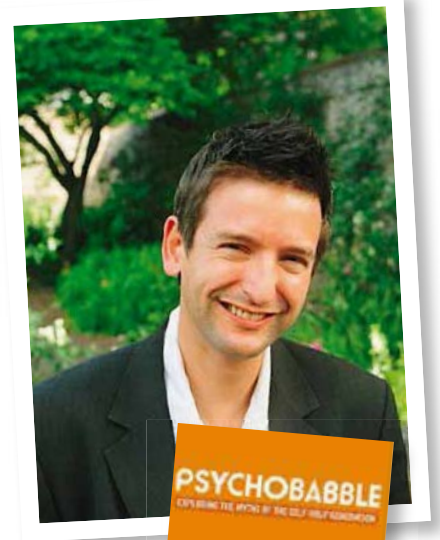


**COACHING OCH LEKMANNATERAPI**  
EN MODERN  
VÄCKELSE?

av Ann-Christine Hornborg  
Dialogos förlag, 2012

*rap* – en modern väckelse? samt Stephen Briers *Psychobabble: Exploding the Myths of the Self-help generation*.

Hornborg, professor i religionshistoria vid Lunds universitet, har som religionsvetare sett klara likheter mellan lekmannaterapi, coaching och religion. Hon var en av de första att uppmärksamma detta i krönikan ”I mörker



**PSYCHOBABBLE:**  
EXPLODING THE MYTHS  
OF THE SELF-HELP  
GENERATION

Av Stephen Briers  
Pearson Education, 2012

är alla terapeuter gråa” i *Aftonbladet* (2007) i vilken hon problematiserar att självförbättrande av nästan religiös natur gärna maskeras som seriös psykologisk behandling.

I sin välskrivna bok ger hon en tydlig bild av hur dessa läror präglas av en tro på en ”inre potential” hos människan, som med hjälp av dyra behandlingar,

# nde på våra liv

workshops och kurser kan förlösas av en "expert". Denne expert – en modern sorts guru – är oftast självutnämnd eller har certifierats av en vinstdrivande organisation, ibland under rent pyramidlika former. Hornborg diskuterar flera olika läror, till exempel NLP (neurolingvistisk programmering), Psykosyntes, Resanterapi. Hon tittar också närmare på några företag i branschen, som Humanova och Coach-Companion.

**FÖRFATTAREN PÅPEKAR ATT** man i dessa kretsar gärna använder vetenskapliga termer för att ge en illusion av koppling till seriös forskning. Man pratar om att "omprogrammera" hjärnan (NLP), eller använder olika personlighetskategoriseringar som snarare liknar typologi (Human Dynamics) och blandar detta sedan med begrepp som oftast återfinns i religiösa sammanhang, som "intuition", "andlighet" och "vision".

En viktig aspekt som Hornborg tar upp är hur dessa pseudovetenskapliga metoder fått ett fäste inom flera delar av det etablerade samhället med arbetsförmedlingens jobbcoacher som det mest frapperande exemplet.

Hornborgs bok är inte skriven ur ett psykologperspektiv, utan bottenar i hennes kunskap om religioner och riter. Som psykolog får man därför en tankeställare när hon problematiserar användandet av mindfulness inom vården, där hon i vissa sammanhang kan se en otydlighet i huruvida det som erbjuds patienterna verkligen är skolmedicin – eller är det snarare en andlig ritual, maskerad som evidensbaserad behandling? Samtidigt finns här en liten svaghet i hur ämnet diskuteras. Författaren

ger sig inte in i en djupare diskussion om det vetenskapliga stödet för de olika interventioner som erbjuds inom både alternativ och etablerad terapi. Men, å andra sidan är det inte den vinkel hon valt att belysa ämnet ifrån.

Stephen Briers bok *Psychobabble* tacklar självhjälpstrenden och lekmanaterapin från en helt annan sida. Briers är en klinisk psykolog från England som figurerat i en del tv-program och som också skrivit en självhjälpbok (!) för föräldrar. Termen "psychobabble" är inte Briers eget påfund utan lär ha dykt upp i en kritisk tidningsartikel om lekmannapsykologiserande i mitten av 1970-talet. En rimlig svensk översättning torde vara "psykologiska floskler", eller varför inte: "psykologisk blaha-blah"?

Briers måltavla är framför allt den populärpsykologi som, via den rika floran av självförbättringsböcker, skapat en mångfald av psykologiska myter som av allmänheten tas för absoluta sanningar. Kapitel efter kapitel begår därefter författaren lustmord på ett tjugotal missuppfattningar. Han avfärdar myten om självförtroendet som oberoende variabel: Hur många behandlare har inte fått beställningen av oroliga föräldrar att man först ska fixa dotterns självförtroende så hon sedan kan få vänner i skolan? Han ger sig på positivt tänkande, delar ut en känga åt myten att KBT är en psykoterapeutisk universalmedicin, raljerar över anknytningsteorin, påpekar det orimliga i att hävda att vi har ett "äkta jag" och så vidare. Listan är lång.

**TILL EN BÖRJAN** är läsningen mycket roande och Briers har ganska träffsäkra resonemang med hänvisningar

till etablerad forskning men efterhand infinner sig dock en viss trötthet. Man får en känsla av att nästan inget finner nåd inför hans stränga ögon. Till slut tar några skönhetsfläckar lite udden av vad som annars skulle ha varit en skarp bok: Briers faller själv offer för psykologiska myter eller dålig vetenskap.

I sin iver att tona ner betydelsen av KBT:s behandlingsresultat argumenterar han för att det är relationen som står för den största behandlingseffekten och hänvisar då till den siffra på 30 procent som Lambert hävdade 1992, en siffra som det är känt är en godtycklig uppskattning, men som har fastnat som en vandringsägen inom psykoterapiforskningen. Mest bisarrt blir det när Briers i ett kapitel som riktar sig mot new-age filosofin "the Secret", ägnar stort utrymme åt mycket ifrågasatt parapsykologisk forskning med argumentet att subtila paranormala fenomen har forskningsstöd.

**BOKEN FÅR I SLUTET** dessutom en lätt besk smak där författaren menar att ett problem med "folk" är att de tar sina liv på för stort allvar. På ett sätt kan man förstå vad han menar – vem är så viktig i det stora världsalltet egentligen? Men detta blir samtidigt den maximala invalideringen av våra klienter – och inte särskilt sympatiskt.

Dessa skönhetsfläckar till trots rekommenderas ändå boken. Det var på tiden att något lättläst skrevs i ämnet. I väntan på nästa, bättre faktagranskade bok är *Psychobabble* en perfekt gåva till den psykologiske besserwissern i kamratkretsen och en tankeställare för oss alla. ✨

**DAN KATZ**  
Psykolog och psykoterapeut