

# Et hurrakor av selvhjelp

Psykologihyllene hos en velassortert bokhandel er et eneste hurrakor av «hjelp deg selv»- og «tenk positivt»-litteratur. En seier for åndløsheten?

TEKST

**Olav Egil Aune**

PUBLISERT 5. september 2010

---

Det er ikke galt å hjelpe seg selv. Det er på ingen måte galt å tenke positivt. Og det er da direkte positivt å venne seg av med å – gang på gang – bli skrudd ned i en virvlende spiral av destruktive tanker, ord, ja for all del også gjerninger. Problemet er bare at det høres så lett ut – men er vanskelig. Livet er ikke enkelt. Og hvis rosenrøde råd om selvpåført lykke bygges på troen om et like rosenrødt liv uten skydekke, er det ikke lykken vi finner, men en enda mer støyende utilstrekkelighet. Midt i larmen får vi det ganske enkelt ikke til – fordi det var mer poteter i kanalene og rusk i maskineriet enn vi trodde da vi satt i solen og leste oss til lyst. Det var ikke tatt høyde for uværet.

**«Selvhjelpbøkene faller ofte på et tørt sted – et sted som egentlig ikke finnes»**

Nå skal det sies: – Det virker på noen. Særlig på dem som har noen ressurser å rutte med. Men jeg kjenner gode mennesker, som – for å få alt dette positive til – har isolert seg fra påvirkning utenfra og for den saks skyld påvirkning innefra, for å holde fast ved de jernharde, umenneskelige idealene. Antakelig er det bedre å erkjenne (slik Bibelens stemmer gang på gang oppfordrer oss til) at vi nettopp ikke får det til, at vi trenger hjelp og at det småruskete livet, i det ofte like småruskete fellesskapet, er viktigere enn en selvdyrkende egoisme, der jeg og mitt blir viktigere enn vi og vårt virkelige vårt.

Den «californiske moralisme» kaller filosofen Jürgen Habermas det når alt blir så positivt (og forlanger å være det) at det ikke er plass til alminnelige liv der. Den danske professoren i psykologi, Svend Brinkmann, sier det på en annen måte: «Man pakker folk inn og kommer, paradoksalt nok, til å blokkere for den utviklingen av evner som det var meningen å utvikle,» sier han i et intervju med *Information*: «Man taler ned til folk, og det liker jeg ikke.»

Vi trenger anerkjennelse, alle trenger anerkjennelse. Men først etter motstand, vil atskillige erfarne sjeleleger og terapeuter si. Det er ikke sunt for noen å bare bli strøket med hårene. Eller bare stryke seg selv etter hårene. Vel å merke, og det kan det ropes høyt om: Det handler nå engang og oftest om de store, eksistensielle spørsmålene og

kvalene som ligger og skurer som en bre på grunnfjellet, og de fjerner en ikke i løpet av et kveldskurs. Skift fokus! Ja, gjerne. Men det skurer likevel. Og antakelig skal det skure, for det er denne breen livet er laget av, og som gjør oss til mennesker, i beste fall til omsorgsfulle mennesker. «Hvorfor ikke» er California-moralismens motto. Men når «hvorfor ikke» brukes til å kaste jord på og «begrave» vårt egentlige spørsmål: «Hvorfor», er det kanskje ikke så underlig at psykoanalytikere (ære være!) har nok å gjøre – proporsjonalt, nærmest, med den «hellige» sirkuleringen av fosforblinkende selvhjelps litteratur.

«Hvorfor» er kjernen i vår vesterlandske idé- og tanketradisjon, og den skal vi ikke kimse av. Den er en velbrukt og god nøkkel til å konfrontere vår egen og andres overfladiskhet med.

Det er godt med det positive, du verden. Og en skal da saktens minne seg selv og andre om at det var godt det var fint vær i dag. Jeg innrømmer det, jeg har vært igjennom en del av disse bøkene – men hopper fort til den neste, fordi jeg ikke finner/fant svar på det jeg egentlig var ute etter å få svar på, nemlig hva jeg skal gjøre når værvarselet forkynner regn og sludd uken ut. Selvhjelpsbøkene faller ofte på et tørt sted – et sted som egentlig ikke finnes. Og plutselig, uten at vi egentlig skjønner hvorfor, forsterkes en god del av problemene vi dødelige bakser med.

Sisyfos, forteller myten, ble dømt til å skyve steinen oppover bakkene, kontinuerlig og uten opphør. Det blir aldri godt nok – heller ikke i selvhjelps litteraturen. Eller så blir det så godt at det kun gjelder for deg. Men hva da med meg?

Les heller en god roman. Den stiller ofte spørsmålene så vi finner svarene i oss selv.

[olav.egil.aune@vl.no](mailto:olav.egil.aune@vl.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 9, 2010, side 844*

**TEKST**

**Olav Egil Aune**